



Til Fødevarestyrelsen

**Levering på bestillingen: "Målrettet kommunikation til unge på erhvervsuddannelser"**

Fødevarestyrelsen har bedt DCA – Nationalt Center for Fødevarer og Jordbrug – om en undersøgelse af, hvordan erhvervsskoleelever kan støttes til at foretage ændringer i forhold til sundere kostvaner og en sundere livsstil, med fokus på madkundskab.

Rapporten er forfattet af videnskabelig assistent Amanda Videbæk Laasholdt, videnskabelig assistent Susanne Hansen og lektor Alice Grønhøj fra MAPP centeret. Rapporten er fagfællebedømt af professor Tino Bech-Larsen fra MAPP Centret.

For konklusioner på data som ikke er præsenteret i rapporten (i tabeller, figurer eller bilag), kan data rekvireres ved at kontakte forfatterne af rapporten.

Fødevarestyrelsen har haft et udkast af rapporten, spørgeskema og interviewguide til kommentering, og har fremsendt kommentarer til udkastene. Kommentarerne og MAPP Centrets håndtering af kommentarerne kan findes via dette LINK, som også indeholder enkelte kommentarer fremkommet på et møde den 7. februar 2020 mellem Fødevarestyrelsen og MAPP Centret, hvor resultaterne blev præsenteret.

Besvarelsen er udarbejdet som led i "Rammeaftale mellem Miljø- og Fødevareministeriet og Aarhus Universitet om forskningsbaseret myndighedsbetjening af Miljø- og Fødevareministeriet med underliggende styrelser 2019-2022".

Venlig hilsen

Lene Hegelund  
Kvalitetssikrer for DCA centerenheden

**DCA - Nationalt Center for  
Fødevarer og Jordbrug**

**Ulla Sonne Bertelsen**

Specialkonsulent

Dato 28.04.2020

Mobiltlf.: 93 50 85 68  
E-mail: usb@dca.au.dk

Afs. CVR-nr.: 31119103  
Journal 2019-760-001177

# Målrettet kommunikation til unge på erhvervsuddannelser: Fokus på "food literacy" i en ny livssituation

Amanda Videbæk Laasholdt, Susanne Hansen og Alice Grønhøj

Aarhus Universitet, MAPP Centret

## Forord

Med denne rapport, "Målrettet kommunikation til unge på erhvervsuddannelser: Fokus på "food literacy" i en ny livssituation" har Aarhus Universitet udført et studie af, hvilke motivationer og barrierer der er for erhvervsskoleelever i forhold til at inddrage og fastholde sunde madvalg i deres hverdag. Resultaterne fra rapporten vil kunne støtte Fødevarestyrelsen i arbejdet med at målrette kommunikation til det segment af erhvervsskoleelever, som er mest villige til at foretage ændringer i forhold til sundere kostvaner og en sundere livsstil.

Rapporten er udarbejdet af videnskabelig assistent Amanda Videbæk Laasholdt, videnskabelig assistent Susanne Hansen og lektor Alice Grønhøj fra MAPP centeret. Rapporten er fagfællebedømt af professor Tino Bech-Larsen fra MAPP Centret.

Fødevarestyrelsen har haft et udkast af rapporten, spørgeskema og interviewguide til kommentering, og har fremsendt kommentarer til udkastene. Kommentarerne og MAPP Centrets håndtering af kommentarerne kan findes via dette [LINK](#), som også indeholder enkelte kommentarer fremkommet på et møde den 7. februar 2020 mellem Fødevarestyrelsen og MAPP Centret, hvor resultaterne blev præsenteret.

Som en del af denne opgave er der indsamlet og behandlet nye data, og rapporten præsenterer resultater, som ikke ved rapportens udgivelse har været i eksternt peer review eller er publiceret andre steder. Ved en evt. senere publicering i tidsskrifter med eksternt peer review vil der derfor kunne forekomme ændringer.

Rapporten er udarbejdet på foranledning af Fødevarestyrelsen, som en del af "Rammeaftale indgået mellem Miljø- og Fødevareministeriet og Aarhus Universitet om forskningsbaseret myndighedsbetjening af Miljø- og Fødevareministeriet med underliggende styrelser 2019-2022".

## Indhold

<b>1</b>	<b>Resumé .....</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Baggrund og formål .....</b>	<b>7</b>
<b>3</b>	<b>Teoretisk tilgang .....</b>	<b>9</b>
3.1	<i>Food literacy</i> .....	9
3.1.1	Alder og food literacy .....	10
3.1.2	Uddannelse og food literacy .....	11
3.1.3	Øvrige forhold .....	11
3.2	<i>Parat til adfærdsændringer?</i> .....	12
<b>4</b>	<b>Metode .....</b>	<b>14</b>
4.1	<i>Spørgeskema</i> .....	14
4.1.1	Operationalisering .....	15
4.2	<i>Interviews</i> .....	17
<b>5</b>	<b>Analyse af spørgeskemabesvarelser .....</b>	<b>19</b>
5.1	<i>Helbred</i> .....	19
5.2	<i>Adfærd</i> .....	19
5.3	<i>Food literacy</i> .....	27
5.4	<i>Viden</i> .....	35
5.5	<i>Hvor kommer motivationen fra?</i> .....	41
5.6	<i>Hvad bestemmer om man spiser sundt eller usundt?</i> .....	45
5.6.1	Hvad påvirker elevernes indtag af frugt og grønt? .....	45
5.6.2	Hvad påvirker usunde madvaner? .....	48
5.6.3	Hvordan hænger sunde og usunde spisevaner sammen? .....	49
<b>6</b>	<b>Analyse af interviews .....</b>	<b>52</b>
6.1	<i>"Det nye liv": Når man flytter hjemmefra</i> .....	52
6.1.1	Adfærd og vaner .....	54
6.1.2	Hvad er sundhed? .....	57
6.1.3	Indkøb .....	59
6.2	<i>Food literacy: Hvad er gode madkundskaber?</i> .....	63
6.2.1	Interviewdeltagernes madkundskaber .....	65

6.3	<i>Ressourcepersoner og omgivelser</i> .....	67
6.3.1	Situationen påvirker .....	69
6.4	<i>Motivation og barrierer</i> .....	71
6.4.1	Motivation og opfattede fordele ved at spise sundt .....	71
6.4.2	Opfattede barrierer .....	75
6.4.3	Muligheder - hvordan overkommer man barriererne? .....	79
<b>7</b>	<b>Konklusion</b> .....	<b>83</b>
<b>8</b>	<b>Referenceliste</b> .....	<b>88</b>
<b>9</b>	<b>Bilag</b> .....	<b>91</b>
9.1	<i>Bilag 1: Spørgeskema</i> .....	91
9.2	<i>Bilag 2: Helbred</i> .....	118
9.3	<i>Bilag 3: Forbrug af usunde fødevarer</i> .....	121
9.4	<i>Bilag 4: Food literacy</i> .....	122
9.5	<i>Bilag 5: Viden</i> .....	123
9.6	<i>Bilag 6: Fordelingerne af frugt og grønt for de forskellige indtag</i> .....	126
9.7	<i>Bilag 7: Interviewguide</i> .....	128

## 1 Resumé

Denne rapport er den fjerde i rækken om kommunikation om sund mad til unge på erhvervsuddannelser, som Aarhus Universitet har lavet på vegne af Fødevarestyrelsen. Det har i de tidligere rapporter (Bundgaard & Grønhøj, 2017, 2018; Hansen et al., 2019) vist sig, at erhvervsskoleelever er en udfordrende gruppe at nå, når det kommer til formidling af sundere madvaner. Med et afsæt i de tidligere rapporter på området, ser denne rapport nærmere på, hvordan forskellige typer af viden relateres til forskellige adfærdsstadier relateret til sunde spisevaner; det *afvisende stadiet*, *overvejelserstadiet*, *handlingsstadiet* og *vedligeholdelsesstadiet*. Viden forstås bredt gennem begrebet *food literacy*, der indebærer ernæringsfaglig forståelse, madkundskaber og dertilhørende kritiske perspektiver samt indflydelse fra omverden. Rapporten ser desuden nærmere på erhvervsskoleelevers opfattelser af barrierer for at spise sundt samt muligheder for at overvinde disse, særligt i forbindelse med det skift i livssituation, man oplever, når man flytter hjemmefra.

Undersøgelsen er udført som et *mixed methods design*, som indebærer en spørgeskemaindsamling såvel som dybdegående interviews med erhvervsskoleelever, der enten havde planer om, eller var i gang med at omlægge deres madvaner i en sundere retning, dvs de var enten i overvejelser- eller handlingsstadiet.

Til forskel fra de tidligere rapporter har denne rapport også inddraget gymnasieelever, både med henblik på at teste relevansen af food literacy-instrumentet på en bredere population, samt med det formål at kunne sammenligne madrelateret viden og evner samt adfærdsforskelle for de to uddannelsesstyper. Et spørgeskema er således sendt ud til både gymnasie- og erhvervsskoleelever i alderen 16-30 år. Der er indhentet i alt 1008 brugbare besvarelser, heraf 52 fra gymnasiale uddannelser og 487 fra elever på erhvervsuddannelser.

Helt overordnet kan man af besvarelserne se, at erhvervsskoleeleverne halter efter gymnasieeleverne, når det kommer til sunde madvaner og madrelateret adfærd. De er i gennemsnit signifikant mindre motiverede for at spise sundt, de har i gennemsnitligt et lavere samlet indtag af frugt og grønt, og de har et højere forbrug af fastfood end gymnasieeleverne. Det kan samtidig ses, at et sundt indtag af frugt og grønt er positivt forbundet med flere af food literacy-målene, og at food literacy således, som forventet, ser ud til at være relateret til sunde spisevaner, når det gælder indtag af frugt og grønt.

Baseret på teorier om food literacy og resultater af spørgeskemaundersøgelsen er 12 uddybende, kvalitative interviews med erhvervsskoleelever af begge køn gennemført. I denne del er der fokus på de muligheder og barrierer for at spise sundt, som unge oplever i forbindelse med et skift i livssituation – nemlig når man flytter hjemmefra og dermed får et større ansvar for egne måltider og madvaner. I den forbindelse er unges opfattelse af egne madkundskaber og betydningen af food literacy i en ny livssituation særlig interessant.

Den kvalitative del viser en tendens til, at madvalgene hovedsagelig er styret af lyst og ikke overvejelser om ernæring og sundhed, når man flytter hjemmefra. Desuden var flere udfordrede af manglende madlavningsfærdigheder, og det var derfor ofte de "nemme løsninger", der blev valgt, herunder

fastfood og færdigretter. Flere havde desuden irregulære måltidsmønstre. Det at flytte hjemmefra var for flere derfor også forbundet med at tage på i vægt.

Hvad angår motivationer og barrierer for at spise sundt viste det sig, at de unge primært var motiveret af deres fysiske helbred, vægt og udseende. Der er dog langt fra ønsket om at spise sundt til faktisk at gøre det. Flere mente, at sund mad var for dyrt og de oplevede, at usunde madvaner er svære at bryde. Nogle brød sig ikke om den sunde mad, og flere blev let fristede til at spise usundt i stedet for sundt. Omgivelserne har stor indflydelse på, hvor sundt erhvervsskoleeleverne spiser. Både tilgængelighed samt personer i nærmiljøets forbrug af, især, usunde madvarer viste sig at påvirke såvel hvad som hvor meget deltagerne spiste.

De opfattede barrierer var ofte tæt forbundet med manglende lyst til at ændre adfærd, og vi ser da også en tendens til, at flere af deltagerne ikke følte sig specielt engagerede i at ændre deres adfærd i en sundere retning. Enkelte havde dog ændret madvaner i en sundere retning, og det var især disse personer, der så ud til at have den bedste forståelse af sundhed og den højeste selvtillid i forhold til madlavning. De usunde madvaner så omvendt for flere andre ud til at hænge sammen med manglende viden og evner. Manglende food literacy viser sig således at være en væsentlig barriere for sundere spisevaner hos unge i en ny livssituation.

## 2 Baggrund og formål

De foregående tre år har MAPP centeret ved Aarhus Universitet gennemført undersøgelser om erhvervsskoleelevers spisevaner (Bundgaard & Grønhøj, 2017, 2018; Hansen et al., 2019) på vegne af Fødevarestyrelsen. Fødevarestyrelsen har endnu engang bedt Aarhus Universitet om at se nærmere på erhvervsskoleelevernes spisevaner og kostopfattelser. Denne rapport bliver således den fjerde i rækken af rapporter om kommunikation af sunde spisevaner til elever på erhvervsuddannelser. Rapporten tager sit afsæt i resultater fra de foregående tre undersøgelser på området.

Den seneste rapport om erhvervsskoleelever fra MAPP centeret (Hansen et al., 2019) viste, at mandlige erhvervsskoleelever spiste mindre sundt, havde mindre viden om de officielle kostråd og var mindre motiverede for at spise sundt sammenlignet med kvinder under erhvervsuddannelse. Disse resultater er i overensstemmelse med Ungdomsprofilen (Bendtsen et al., 2015), som herudover viste, at der var forskel mellem unge under erhvervsuddannelse og de gymnasiale uddannelser, når det gælder sunde spisevaner. Desuden opfatter de unge ikke nødvendigvis selv et behov for at spise sundere, ligesom en del af eleverne er tilbøjelige til at forsøge at undgå informationer om sund mad (Bundgaard & Grønhøj, 2017, 2018; Hansen et al., 2019). Unge under erhvervsuddannelse – og især unge mænd – er således en udfordrende målgruppe at nå i forhold til kommunikation om sundere spisevaner.

Hansen et al. (2019) identificerede dog også en ganske stor gruppe (ca. 25%) elever af begge køn, som ikke spiste sundt, men som efter eget udsagn *planlagde* at omlægge til sundere kostvaner, og som var relativt motiverede for en positiv adfærdscændring. Nogle modeller for adfærdscændringer anlægger et tidsmæssigt perspektiv og anbefaler, at en målrettet indsats for adfærdscændring bør medtænke, hvor 'ændringsparate' en given målgruppe er på tidspunktet for en aktuel interventions- eller kommunikationsindsats. Et sådant perspektiv findes blandt andet i den såkaldte Transtheoretical Model (Prochaska & DiClemente, 1983).

For de førnævnte unge i 'planlægningsstadiet' er det således relevant at undersøge de opfattede barrierer og muligheder for adfærdscændringer, så de ikke sidder ufrivilligt fast i en situation, hvor de gerne vil ændre kostvaner, men ikke formår at omsætte denne villighed til praksis. Ifølge Hansen et al. (2019) var gruppen af 'planlæggere' ikke den mest opsøgende i forhold til information om sund mad, men de var på den anden side heller ikke fuldstændig afvisende. Det er derfor relevant at undersøge, hvordan især denne gruppe kan støttes og opmuntres til at spise sundere.

Et skift i livssituation (for eksempel at flytte hjemmefra og/eller flytte sammen med en kæreste) betyder ændringer i éns roller og ansvar, og kan være en åbning til at (gen)overveje adfærd og vaner (McConaughy et al., 1983). Eftersom mange erhvervsskoleelever oplever sådanne skift i løbet af deres studietid, kan det være relevant at identificere en gruppe unge mennesker, som er flyttet i egen bolig og dermed er blevet konfronteret med nye opgaver og ansvar, når det gælder madvaner, indkøb og tilberedning af mad med mere.

Formålet med nærværende rapport er at undersøge, hvordan unge med en erhvervsskolebaggrund (dvs de er enten stadig elever eller har afsluttet en erhvervsskoleuddannelse inden for de sidste ca.



10 år) kan støttes til sundere madvaner og livsstil. Som basis og udgangspunkt for at forstå erhvervsskoleelevers forhold til sundhed, madvaner og food literacy inkluderes en indledende, sammenlignende undersøgelse, hvori unge med gymnasiebaggrund (dvs enten stadig gymnasieelever eller har afsluttet en gymnasial uddannelse) indgår som sammenligningsgrundlag. / *rapporten omtales de unge som gymnasie- hhv erhvervsskoleelever, uanset om de har afsluttet uddannelsen eller stadig er elever.*

Følgende spørgsmål ligger således til grund for rapporten:

- (hvordan) adskiller gymnasieelever og erhvervsskoleelever sig, når det gælder:
  - "sunde" og "usunde spisevaner",
  - sundhed/BMI,
  - adfærdstadiet, det vil sige "det afvisende stadiet, overvejelsesstadiet, handlingsstadiet og vedligeholdelsesstadiet" (Prochaska & DiClemente, 1983), og
  - motivation for at spise sundt og viden. Viden forstås bredt ved begrebet food literacy, det vil sige "knowledge, skills and critical perspectives" (Palumbo et al, 2019; Slater et al., 2018; Perry et al., 2017);
- hvordan relateres food literacy til adfærdstadiet og til "sunde" og "usunde" madvaner?
- hvordan opfatter erhvervsskoleelever (i overvejelses- eller handlingsstadiet) barrierer og muligheder for en sundere livsstil?
- hvilke udfordringer og muligheder giver en ny livssituation (at flytte i egen bolig) i forhold nye sociale og praktiske roller og ansvar samt tilpasninger af hidtidig adfærd i forhold til mad og måltider?

Ovenstående spørgsmål undersøges i et studie, som anvender et mixed methods design, dvs en spørgeskemainsamling samt dybdegående interviews med 12 erhvervsskoleelever, der enten har planer om eller er i gang med at omlægge deres madvaner.

Det forventes at resultaterne vil kunne støtte i arbejdet med at målrette kommunikation generelt til det segment af erhvervsskoleelever, som er mest villige til at foretage ændringer i forhold til sundere madvaner og en sundere livsstil.

### 3 Teoretisk tilgang

I dette afsnit præsenteres den teoretiske ramme, som ligger til grund for undersøgelsen.

#### 3.1 Food literacy

Begrebet food literacy dækker overordnet set over madkundskab og -kendskab. Der findes forskellige definitioner på begrebet, og det måles sædvanligvis gennem selvudfyldte spørgeskemaundersøgelser eller fortolkes eller defineres gennem kvalitative undersøgelser med forbrugere eller eksperter.

I en litteraturgennemgang foretaget af Perry et al. (2017) blev femten forhold, der er forbundet med food literacy, identificeret og delt ind i fem kategorier, der alle har relevans for vores madvaner: Viden om mad og sundhed (food and nutrition knowledge), madkundskaber (food skills), selvtillid (self-efficacy and confidence), omverden (ecologic) og madvalg (food decisions) (Perry et al., 2017).

De *tre første kategorier* beskrives som indre faktorer og inkluderer vores evne til at skelne mellem sund og usund mad, vores evne til at handle ind, forberede, håndtere og opbevare mad, troen på og kapaciteten af egne evner, samt effektiviteten af vores præstationer i forskellige situationer, herunder vores evne til at overvinde forhindringer (Perry et al., 2017).

Vores omverden, som er den *fjerde kategori*, der nævnes, ligger ud over egne evner, men har ofte stor betydning for vores opførsel og madvalg (Perry et al., 2017). I relation til food literacy består "omverden", ifølge Perry et al. (2017), blandt andet af sociokulturel indflydelse og spisepraksis. Food literacy er således ikke blot et spørgsmål om forståelse for ernæring og sundhed og evnen til at omsætte viden til handling; socioøkonomiske og sociokulturelle forhold er vigtige (Perry et al., 2017). Et studie af Palumbo et al. (2019) peger også på sociokulturelle og -økonomiske forhold som betydningsfulde komponenter af food literacy, og understreger vigtigheden i at bemærke den miljømæssige kontekst, hvori food literacy bliver praktiseret. Det er altså ikke kun de individuelle forhold, der er værd at kigge på, når det kommer til madkundskaber og -kendskab, men også de kulturelle, sociale, politiske, økonomiske og miljømæssige aspekter af vores spisevaner (Palumbo et al., 2019).

Benn (2014) peger på en række lignende kompetenceelementer, der skal tilgodeses for at opnå food literacy. Der peges også her på kultursammenhænge; food literacy kan i snæver forstand forstås som evnen til at læse og forstå kostråd, varedeklarationer, opskrifter og lignende; i en mere bred forståelse kan det handle om både at kunne forstå budskabet såvel som sammenhængen og kontekst, herunder samfundsnormer og de sociale forhold kostrådene er opstået under (Benn, 2014).

Den *sidste* af de førnævnte fem kategorier, madvalg, indikerer, hvordan vi faktisk opfører os i forhold til mad. Vores madvalg reflekter vores viden om mad, vores madkundskaber, vores selvtillid og vores omverden; om vi faktisk træffer sunde madvalg påvirkes altså af alle de andre kategorier (Perry et al., 2017).

Fælles for litteraturens definitioner på food literacy er, at food literacy er sammensat af flere forskellige komponenter, der har indflydelse på vores forståelse og kompetencer omkring mad. Food literacy er således afgørende for de valg vi træffer omkring mad og har derfor også indflydelse på vores sundhed.

### 3.1.1 Alder og food literacy

Flere studier har fundet en negativ sammenhæng mellem alder og food literacy, og peger således på den ældste befolkningsgruppe som værende mest udfordret (Palumbo et al., 2019; Protheroe et al., 2017). Et studie af Protheroe et al. (2017) fandt, at respondenter over 65 år havde to en halv gange højere sandsynlighed for at have begrænsede evner inden for "health literacy" (herunder også egenskaber forbundet med food literacy) end de 18-34-årige.

Til trods for, at flere studier peger på, at unge har et højere niveau af food literacy end ældre, så er unges madvaner alligevel langt dårligere end andre aldersgruppers ifølge Colatruglio og Slater (2016), som undersøger canadiske unge voksne, der for nyligt er flyttet hjemmefra. Resultaterne af studiet indikerer, at de nyligt udeboende unge har store udfordringer med at spise sundt, samt med at tillære sig og anvende food literacy-kompetencer. Der bliver således indtaget store mængder af fastfood og sukkerholdige drikke og for små mængder frugt og grønt. Desuden påpeges det, at de dårlige madvaner blandt de unge voksne ofte er forbundet med irregulære måltidsmønstre, hvor måltider for eksempel bliver sprunget over, og der ofte "snackes". Colatruglio og Slater (2016) peger på tre hovedårsager til de unges udfordringer med food literacy: manglende ernæringsfaglig uddannelse, både fra hjemmet og skolen, tidsbegrænsninger, og komplekse madforhold, herunder følelser forbundet med mad. Howard og Brichta (2013) påpeger også, at niveauet af food literacy blandt ældre over 65 kan være bekymrende lavt, men at det samme i stigende grad gør sig gældende for de unge. Der peges på normaliseringen af forarbejdede fødevarer som grund til denne udvikling. Traditionelle madlavningsfærdigheder bliver ikke videreført fra forældre til børn på samme måde som tidligere, og de unge lærer derfor ikke, hvordan madvarer bør håndteres (Howard & Brichta, 2013).

Slater et al. (2018) påpeger ligeledes ungdommens udfordringer med at navigere i en kompleks "madverden". I den vestlige verden bevæger vi os stadig mere væk fra traditionelle madtraditioner, og benytter i stigende grad kalorietætte og fuldt forarbejdede madvarer. Med disse drastiske ændringer i vores "madverden", er det, ifølge Slater et al. (2018), ikke nok at undervise i madlavning, som mange undervisningsinstitutioner har tendens til – der skal også være fokus på "empowerment" og de unges selvtillid, herunder forståelse for ernæringsmæssige forhold, planlægning, budgettering, samt tiltro til egne evner. Herudover skal maden forbindes med glæde og være meningsgivende; dette indebærer nydelse ved at spise samt ved at tilberede mad, at være åben for oplevelser og at værdsætte kulturelle forskelligheder i forhold til mad. Endelig skal de unge også tilegne sig kompetencer, som indebærer en mere overordnet forståelse af mad, som fx bæredygtighed og etiske forhold forbundet med mad (Slater et al., 2018).

Når det kommer til unge mennesker, er man nødt til at anerkende deres status som forbrugere, og hvordan de danner deres "madidentitet" (Elliott, 2018). Unge menneskers forbrugeridentitet og forbrugeradfærd er under udvikling og kan påvirkes og have betydning for deres fremtidige "madidentitet". Der kan blandt unge mennesker være en tendens til, at visse usunde produkter opfattes som "seje", og modsat kan sund mad blive set som "usejt". Elliott (2018) påpeger, at man skal anerkende

de unges værdier og holdninger, og at man i stedet for at fortælle dem, hvad de skal og må, skal opfordre dem til at tænke anderledes.

En faldgrube i kommunikationen med den unge forbruger, er hvis man har et (for) individorienteret fokus. Mange interventioner og strategier på området er fokuseret på individet og omhandler derfor ofte kompetencer, som handler om ernæring (Palumbo et al., 2019). Men som nævnt tidligere har både individuelle forhold og de unges omgivelser indflydelse på målgruppens vaner. Med henblik på kommunikation og adfærdscændringer er det derfor relevant også at inddrage sociale og andre kontekstuelle forhold.

### 3.1.2 Uddannelse og food literacy

Uddannelsesniveau ser ud til at have indflydelse på food literacy, om end litteraturen ikke er entydig på det punkt. Ifølge Palumbo et al. (2019) har man kunnet påvise at både uddannelse og beskæftigelse er positivt korreleret med de kompetencer, som er forbundet med food literacy. Et studie af Protheroe et al. (2017) pegede på samme sammenhæng mellem uddannelsesniveau og food literacy. Her blev et lavt niveau af food literacy forbundet med lavt uddannelsesniveau og lav indkomst. Personer uden uddannelsesmæssige kvalifikationer var, ifølge studiet, fem gange mere tilbøjelige til at udøve "usund adfærd" (herunder bl.a. indtage usund kost, udøve begrænset motion, ryge) end personer med uddannelse (Protheroe et al., 2017). Ifølge Howard og Brichta (2013) har højtuddannede ligeledes mere tro på egne evner, når det kommer til madforståelse end personer med lavere uddannelse.

Dog ses der ingen sådan sammenhæng i et fjerde studie, der konkluderer, at der ikke er nogen signifikant forskel på food literacy uddannelsesniveauerne imellem (Krause et al., 2018). Carbone og Zoellner (2012) mener ligeledes heller ikke, at uddannelsesniveau og socioøkonomisk status nødvendigvis er en indikator for food literacy. Studiet peger derimod på problematikken i, hvordan man underviser i mad- og sundhedsrelaterede emner. Ernæringsfaglig vejledning og sundhedsrelateret uddannelsesmateriale er til tider meget teknisk og af høj sværhedsgrad,, hvorfor mange, måske især de lavtuddannede, har svært ved at forstå og implementere den viden, der forsøges udbredt (Carbone & Zoellner, 2012). Hansen et al. (2019) påpeger også, at hvordan vi behandler og internaliserer ernæringsinformation kan afhænge af om vi er højt- eller lavtuddannede, og at det dermed kan være sværere for en lavtuddannet person at 'oversætte' viden til handling.

### 3.1.3 Øvrige forhold

Som Hansen et al. (2019) peger på, kan køn ligeledes have betydning for food literacy. Kvinder er generelt mere selvsikre end mænd, når det kommer til madkundskaber, og det er da også oftest kvinderne, der er hovedansvarlige for madlavningen (fx Howard og Brichta, 2013). Protheroe et al. (2017) fandt dog ingen signifikante forskelle kønnene imellem, når de sammenlignede evner.

En sammenhæng, der lader til at være bred enighed om er, måske ikke så overraskende, at der er negativ korrelation mellem food literacy og BMI. En høj BMI hænger altså sammen med et lavt niveau af food literacy. Herudover peger et studie på, at food literacy er en stærkere indikator for sundhed end for eksempel alder, indkomst, uddannelse og beskæftigelse (Carbone & Zoellner, 2012). Der er

herudover også en positiv korrelation mellem respondenters food literacy og deres egen vurdering af deres helbred. Respondenter med højt niveau af food literacy vurderer altså deres eget helbred som værende bedre end de, der har et lavt niveau food literacy (Palumbo et al., 2019).

Nutidens forbrugere navigerer i en jungle af kostråd, og har derfor ikke altid lige let ved at vurdere, hvad der faktisk er sundt (Sarraff et al., 2019), og unge har brug for langt større basal viden om mad samt bedre madkundskaber, hvis de skal kunne navigere i denne komplekse madjungle og forøge deres sundhed og trivsel (Slater et al., 2018). I en af de tidligere undersøgelser på området så vi dog, at flertallet af erhvervsskoleeleverne selv mente, at havde tilstrækkelig viden, og derfor ikke søgte information om mad eller sundhed (Bundgaard & Grønhøj, 2018). Herudover viste Bundgaard og Grønhøj (2017), at hjemmeboende erhvervsskoleelever mente at have en relativ lille grad af indflydelse på egne spisevaner, hvilket kan betyde, at de ikke udvikler de kompetencer, som er forbundet med food literacy før de flytter hjemmefra.

Flere af studierne, som omhandler food literacy peger på overgangen fra at være hjemmeboende til pludselig at skulle stå på egne ben som udeboende, som et tidspunkt, hvor food literacy – eller et lavt niveau af samme – kan få stor betydning for madvalg, og hermed også sundhed (Colatruglio & Slater, 2016; Howard & Brichta, 2013). Disse studier peger ligeledes begge på tendensen til, at man tager forældres madvaner (og niveau af sundhed) med sig videre, når man flytter hjemmefra, og påpeger således, at hvis viden og madlavningsevner ikke bliver videreført fra forælder til barn, så evner man i den nye livssituation måske ikke at lave maden.

Det kan sammendrages, at food literacy har betydning for vores sundhed og helbred. Det betyder, at der kan være et potentiale at øge food literacy blandt unge med henblik på bedre spisevaner og sundhed.

### 3.2 Parat til adfærdscændringer?

I et studie af Prochaska og DiClemente (1983) blev fem forskellige stadier, der helt generelt relaterer sig til adfærdscændringer identificeret: *det afvisende stadie, overvejelse, handling, vedligeholdelse og tilbagefald*. Undertiden taler man også om et *forberedelsesstadie*, der ligger før handlingsstadiet. I dette studie benytter vi, som i Hansen et al. (2019), kun det afvisende stadie, overvejelserstadiet, handlingsstadiet og vedligeholdelsesstadiet.

Stadierne beskriver, hvor parat/villig et individ er til at ændre adfærd. Dette kan afhænge af mange forskellige faktorer, som, i forbindelse med ændringer i spiseadfærd, kan relatere sig til food literacy.

Individer i det afvisende stadie har ingen intention om at ændre adfærd i sundere retning, og oplever sandsynligvis ikke selv et problem, også selvom der måske fysiologisk set findes et problem, for eksempel overvægt eller sygdom. I overvejelserstadiet er man derimod opmærksom på problemet, og man har tænkt på at gøre noget ved det, men har endnu ikke ført disse tanker ud i livet. I handlingsstadiet begynder individet at ændre sin adfærd for at gøre noget ved problemet. Hvis denne adfærdscændring bliver opretholdt i mere end 6 måneder, befinder man sig i vedligeholdelsesstadiet. Selvom adfærdsstadierne præsenteres som en lineær proces, følger en adfærdscændring ikke

nødvendigvis denne rækkefølge. Man kan både hoppe stadier over, eller falde tilbage til tidligere stadier i modellen (Prochaska & DiClemente, 1983). De forskellige adfærdsstadier kan også ses som trin på en stige, hvor målet er at nå til tops, men hvor man også kan tage et eller flere trin ned igen.

Det kan være nyttigt at have adfærdsstadierne med i overvejelserne, hvis man vil målrette kommunikation eller støtte i forhold til sundere spisevaner til unge erhvervsskoleelever. Som tidligere anført var ca.  $\frac{1}{4}$  af eleverne interesserede i at ændre vaner i en sundere retning (Hansen et al., 2019), og var ikke direkte afvisende i forhold til information. Det er således interessant at se nærmere på, hvad der karakteriserer unge, som befinder sig i overvejelserstadiet med henblik på at flytte elever fra overvejelserstadiet til handlings- og vedligeholdelsesstadiet.

## 4 Metode

Undersøgelsen er todelt og består af både en kvantitativ og en kvalitativ del. En af fordelene ved at benytte et mixed methods design er, at kombinationen af kvalitative og kvantitative metoder kan tilvejebringe en bedre forståelse af forskningsproblematikken end hvis man blot lader én metode stå alene. Vi har således først indsamlet kvantitativ spørgeskemadata, baseret på litteraturen om food literacy samt tidligere erhvervsskolerapporter (Bundgaard & Grønhøj, 2017, 2018; Hansen et al., 2019), og herefter har vi udarbejdet en kvalitativ undersøgelse, der giver os et dybere og mere nuanceret indblik i de resultater, som findes i den kvantitative del. Der er gennemført standard tests, fx t-tests, af forskelle mellem grupper af respondenter, fx erhvervsskoleelever og gymnasieelever. Når sådanne forskelle i teksten beskrives som signifikante, indebærer det et signifikansniveau på maximum 0.05. De kvalitative data er analyseret ved hjælp af tematiske, deduktive indholdsanalyser. Nedenfor beskrives de anvendte metoder yderligere.

### 4.1 Spørgeskema

Undersøgelsens første del bygger på et webbaseret survey, der blev sendt ud til unge i alderen 16-30 år, der enten gik på, eller havde gennemført, enten en gymnasial uddannelse (STX, HTX, HHX) eller en erhvervsskoleuddannelse (EUD, EGU). Respondenterne bliver i rapporten omtalt som erhvervsskole- og gymnasieelever til trods for, at nogle af deltagerne ikke længere er elever, men har færdiggjort uddannelsen. EUX'ere blev frasorteret, da denne type uddannelse er en kombination af gymnasium og erhvervsskole, og derfor ikke ville kunne kategoriseres entydigt i hverken den ene eller anden gruppe. At både erhvervsskole- og gymnasieelever inkluderes begrundes i relevansen af at kunne vurdere food literacy-instrumentet med elever med forskellig uddannelsesmæssig baggrund og køn, og dermed også at kunne vurdere, om respondenter med en gymnasieuddannelse som baggrund besidder en food literacy, der (som forventet, men ikke nødvendigvis) adskiller sig positivt fra erhvervsskoleelevers samme.

Spørgeskemaet var sat op i software-programmet Qualtrics, og kan ses i bilag 1. Spørgeskemaet blev sendt ud gennem analysebureauet, YouGov, der indsamlede 528 besvarelser. Heraf var kun 68 fra erhvervsuddannelser; vi sendte derfor et link til spørgeskemaet direkte ud til en række erhvervsskoler, og bad skolernes administrative personale eller undervisere om at distribuere linket blandt deres elever, for at indhente flere besvarelser fra denne gruppe.

Tabel 1: Køn, alder, BMI og boligsituation fordelt på uddannelse og for hele stikprøven

	Erhvervsskoler	Gymnasier	Hele stikprøven
<b>Køn</b>			
Mænd	35,9	21,1	28,3
Kvinder	64,1	78,9	71,7
<b>Aldersgrupper</b>			
16-18 år	37,0	21,9	29,2
19-21 år	26,3	20,2	23,1
22-24 år	13,6	22,8	18,4
25-27 år	10,7	20,3	15,7
28-30 år	12,5	14,8	13,7
<b>BMI</b>			
Gennemsnit	24,45*	23,35	23,88
Mænd	23,63*	23,06	23,42*
Kvinder	24,93	23,42	24,03
<b>Boligsituation</b>			
Bor hjemme	43,8	35,5	39,5
Bor på skolehjem	6,8	1,3	4,0
Flyttet hjemmefra for mindre end 2 år siden	16,6	15,2	15,9
Flyttet hjemmefra for mere end 2 år siden	32,4	48,0	40,7
<b>N</b>	487	521	1003

Alle tal undtagen N og BMI er angivet i valid procent, dvs ekskl. "tomme svar". \*Signifikant forskel ( $p < 0.001$ ) på selvangivet BMI for de to uddannelsesstyper samt for køn (samlet og for erhvervsskoler) t-test.

Med hjælp fra skolerne, endte vi med at have i alt 1091 besvarelser. Efter gennemgang af datasættet blev 83 respondenter frasorteret enten på grund af for kort svartid eller urealistiske svar, og vi endte derfor ud med 1008 besvarelser, hvoraf 521 var fra gymnasiale uddannelser, og 487 fra erhvervsuddannelser (tabel 1). Ikke alle respondenter har gennemført hele undersøgelsen, så i visse analyser af spørgeskemadata kan et lavere antal besvarelser forekomme.

#### 4.1.1 Operationalisering

Respondenterne blev bedt om at besvare spørgsmål inden for følgende områder:

- Sociodemografi



- Vægtforhold, sundhed, vægtopfattelse og adfærdsstadi
- Identitet
- Food literacy
- Madvalg og spisevaner
- Motivation

Spørgsmålene og dertilhørende skalaer kan ses i bilag 1.

## **Sociodemografi**

Indledningsvis blev der spurgt om deltagernes baggrund, herunder køn, alder og uddannelsestype. Der blev desuden spurgt ind til deltagernes boligsituation, herunder om de boede hjemme ved forældre eller var udeboende. Der blev skelnet mellem, om deltagerne havde være udeboende i mere eller mindre end to år, da vi var interesserede i at undersøge, om 'det nye liv' forbundet med at flytte hjemmefra påvirker unges madvaner.

## **Vægtforhold, sundhed, vægtopfattelse og adfærdsstadi**

Efter at have besvaret spørgsmål om deltagernes egen opfattelse af deres fysiske forhold, samt faktiske vægt og højde (omregnedes til BMI) blev respondenterne bedt om at vælge, hvilken af fire forskellige situationer, der bedst beskrev deres relation til sund mad. Baseret på disse besvarelser blev respondenterne delt ind i de fire adfærdsstadier som tidligere beskrevet: Vedligeholdelsesstadiet (Jeg spiser sundt og har gjort det i mere end et halvt år), handlingsstadiet (Jeg spiser sundt, men har gjort det mindre end et halvt år), overvejelsesstadiet (Jeg spiser ikke sundt, men jeg planlægger at gøre det inden for nærmeste fremtid), det afvisende stadiet (Jeg spiser ikke sundt og har ingen planer om at gøre det) (Prochaska & DiClemente, 1983; Hirvonen et al., 2015).

## **Food literacy**

Det webbaserede survey havde primært til formål at undersøge deltagernes food literacy. Dette blev gjort gennem spørgsmål, der relaterede sig til forskellige aspekter af food literacy. De første food literacy-spørgsmål relaterer sig til selvvurderet viden, som er en indikator for selvtillid (Krause et al. 2018). Herefter spurgtes der ind til faktisk viden om mad og sundhed. Dette blev gjort gennem spørgsmål om de officielle kostråd samt Nøglehulsmærket og Måltidsmærket, som findes i kantinerne på flere uddannelsesinstitutioner (Miljø- og Fødevarerministeriet, 2018). I spørgsmålene om kostrådene blev deltagerne præsenteret for tre forskellige svarmuligheder for i alt fire af kostrådene, og skulle således vurdere, hvilket råd, der var det korrekte. I spørgsmålene om Nøglehuls- og Måltidsmærket blev deltagerne præsenteret for en række udsagn gældende for de to mærker, og skulle vurdere om udsagnene var sande eller falske. Respondenterne blev på baggrund af disse vidensspørgsmål tildelt en vidensscore på en skala fra 1-6, som indikerede antal rigtige besvarelser. Der blev herefter spurgt ind til deltagerens madkundskaber, herunder planlægnings-, indkøb- og madlavningsevner. Til sidst spurgte vi ind til deltagernes omverden, herunder, hvem de spiser med, og hvordan det påvirker deres madvaner. Spørgsmålene baserer sig på spørgeundersøgelser foretaget i litteraturen omhandlende food literacy (Begley et al. 2018; Doustmohammadian et al. 2017; Krause et al. 2018; Perry et al. 2017).

## Madvalg og spisevaner

Deltagernes madvalg og spisevaner blev undersøgt af to omgange. Først blev der spurgt ind til deres daglige indtag af frugt og grønt, målt på en skala fra 1 (mindre end 1 portion om dagen) til 8 (mere end 7 portioner om dagen), derefter blev de spurgt ind til, hvor ofte de indtager usunde fødevarer, som slik, sodavand og fastfood, per uge på en skala fra 1 (hver dag) til 6 (aldrig). På baggrund af denne information blev der udarbejdet to scores, en for *frugt & grønt indtag*, og en for *indtag af usunde fødevarer*. Scoren for indtag af usunde fødevarer er et gennemsnit af deltagernes svar til de fire spørgsmål omkring forbrug af usunde fødevarer.

Deltagernes frugt og grønt indtag blev evalueret og tildelt point ud fra om de angav at de:

- spiser minimum 5 portioner frugt eller grønt om dagen,
- minimum spiser 3 portioner grønt,
- maksimum spiser 3 portioner frugt,
- samt at de som minimum spiser én portion frugt og grønt per dag.

Derefter blev deltagerne inddelt i tre grupper på baggrund af hvor mange portioner af frugt og grønt de angav at spise. Deltagere der havde en score på enten 3 eller 4 blev vurderet til at have *et sundt indtag*. Deltagere der fik en score på 2 blev vurderet til at have et *mellem indtag*, mens deltagere der fik en score på mellem -1 og 1 blev vurderet til at have et *usundt indtag* (mulige kombinationer af frugt og grønt samt deres score er vedlagt som bilag 6).

## Motivation

Treatment Self-Regulation Questionnaire (TRSQ) blev brugt til at måle deltagernes motivation i forhold til deres sundhedsrelaterede adfærd og særligt deres spiseadfærd. Den oprindelige skala består af 15 udsagn, fordelt over 3 motivationer, den indre motivation, den ydre motivation, og demotivation (Deci & Ryan, 1985; Williams et al., 1998). Af de oprindelige 15 udsagn bruges der i denne undersøgelse 8 på baggrund af metode anvendt i Hansen et al (2019).

## 4.2 Interviews

Ud over spørgeskemaundersøgelsen, blev der gennemført 12 semi-strukturerede interviews med erhvervsskoleelever i alderen 17-30 år, der boede forskellige steder i Jylland eller på Fyn. Interviewguiden kan ses i bilag 7. Der blev rekrutteret seks mænd og seks kvinder. Rekruttering foregik spørgeskemaet, der blev sendt ud til erhvervsskolerne. I dette blev respondenterne tilbudt at deltage i et uddybende interview, for hvilket de som tak ville modtage et gavekort på 300 kr.

Interviewguiden fokuserer dels på emner om food literacy baseret på surveyresultaterne, men spørger også ind til den unges opfattelse af barrierer og muligheder i det 'nye liv', efter at være flyttet hjemmefra, hvilke ressourcepersoner, den unge eventuelt trækker på, og i hvilket omfang nuværende vaner er en tilpasning af tidligere adfærd eller radikalt anderledes.

Målet var således at finde respondenter, der var flyttet hjemmefra inden for de seneste to år, og som enten var i overvejses- eller handlingsstadiet med hensyn til at spise sundere. Fem af interviewpersonerne havde indikeret, at de var i overvejsesstadiet, mens de resterende syv havde angivet, at de var i handlingsstadiet. Da der ikke var et tilstrækkeligt antal respondenter, der opfyldte kriteriet om at have flyttet hjemmefra inden for de sidste to år, kontaktede vi også deltagere, der havde boet ude længere. Dette havde dog ikke betydning for resultaterne, da disse deltagere sagtens kunne fortælle om deres oplevelser af ændringer i madvaner i forbindelse med det at flytte hjemmefra. To af deltagerne boede stadig hjemme hos deres forældre, og spørgsmålene omhandlende "det nye liv" blev således for disse to blot tilpasset til at handle om deres forventninger og planer for fremtiden.

Tabel 2. Oversigt over interviewpersonernes boligsituation.

Boligsituation	Kvinder		Mænd	
	Antal	Alder	Antal	Alder
Hjemmeboende	-	-	2	17 år
Udeboende mindre end 2 år	2	20-23 år	1	21 år
Udeboende mere end 2 år	4	21-30 år	3	27-29 år

Alle fire udeboende mænd boede sammen med andre, og fire af de i alt seks udeboende kvinder boede sammen med andre.

Selvom vi foreslog respondenterne at interviewet kunne foregå hjemme hos dem selv, var det kun to af interviewpersonerne, der indvilligede i dette. Interviewene blev derfor primært foretaget enten på deltagerens uddannelsessteder eller ved Aarhus Universitet. Interviewene blev optaget med diktafon, og blev herefter transskriberet.

## 5 Analyse af spørgeskemabesvarelser

Denne del af rapporten beror på en analyse af spørgeskemabesvarelserne foretaget blandt erhvervsskole- og gymnasieelever. Afsnittet er bygget op således, at der først ses nærmere på elevernes generelle helbred, efterfulgt af deres adfærd i relation til mad. Herefter stilles der skarpt på deltagernes food literacy og viden om kostråd og ernæringsmærker. Der ses herefter på deltagernes motivation for at spise sundt, og til sidst ses der nærmere på, hvad der påvirker eleverne til at spise henholdsvis sundt og usundt.

### 5.1 Helbred

Indledningsvist ser vi nærmere på erhvervsskole- og gymnasieelevernes helbred. Langt de fleste elever (80,9 % for erhvervsskoler og 82,8 % for gymnasier) vurderer deres helbred som godt, vældig godt, eller fremragende. Kun ganske få vurderer deres helbred som dårligt eller mindre godt (Bilag 2, fig. B2.1). Der var ingen signifikant forskel mellem erhvervsskole- og gymnasieelevernes selvvalgte helbred. For erhvervsskolerne vurderede de mandlige elever (m: 3,42) deres helbred til at være signifikant bedre end de kvindelige elever (m: 2,97). Der var ingen andre signifikante forskelle blandt eleverne på erhvervsskolerne. Der var ingen signifikante forskelle mellem gymnasieeleverne (for mere information om elevernes helbred se bilag 2).

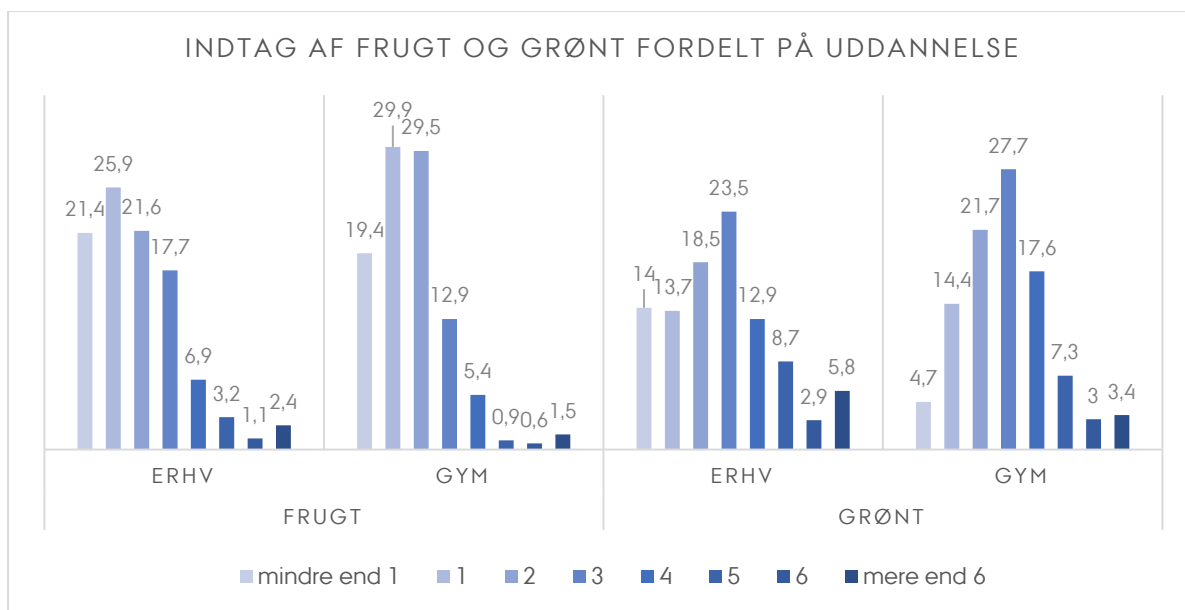
### 5.2 Adfærd

I dette afsnit ses der nærmere på erhvervsskole- og gymnasieelevers madvaner. Først vil der blive set nærmere på, hvad de spiser, efterfulgt af, hvor respondenterne befinder sig i forhold til de fire adfærdsstadier: vedligeholdelsesstadiet, handlingsstadiet, overvejelsesstadiet og det afvisende stadiet (Prochaska & DiClemente, 1983). Til sidst ser vi nærmere på, hvornår de spiser, forstået som, hvorvidt de spiser hoved- og mellemmåltider hver dag.

#### **Hvor meget frugt og grønt spises der per dag?**

Figur 1 viser respondenternes selvrapporterede daglige indtag af frugt og grønt, fordelt på de to uddannelsesstyper. For det daglige indtag af frugt bemærkes det, at 47,3 % af erhvervsskoleeleverne spiser mindre end to stykker frugt om dagen, og 21,4 % spiser mindre end ét stykke. For gymnasieeleverne er det hele 49,2 %, der spiser mindre end to stykker frugt om dagen. Yderligere analyser viser, at erhvervsskoleeleverne gennemsnitligt set indtager signifikant mere frugt per dag i forhold til gymnasieeleverne.

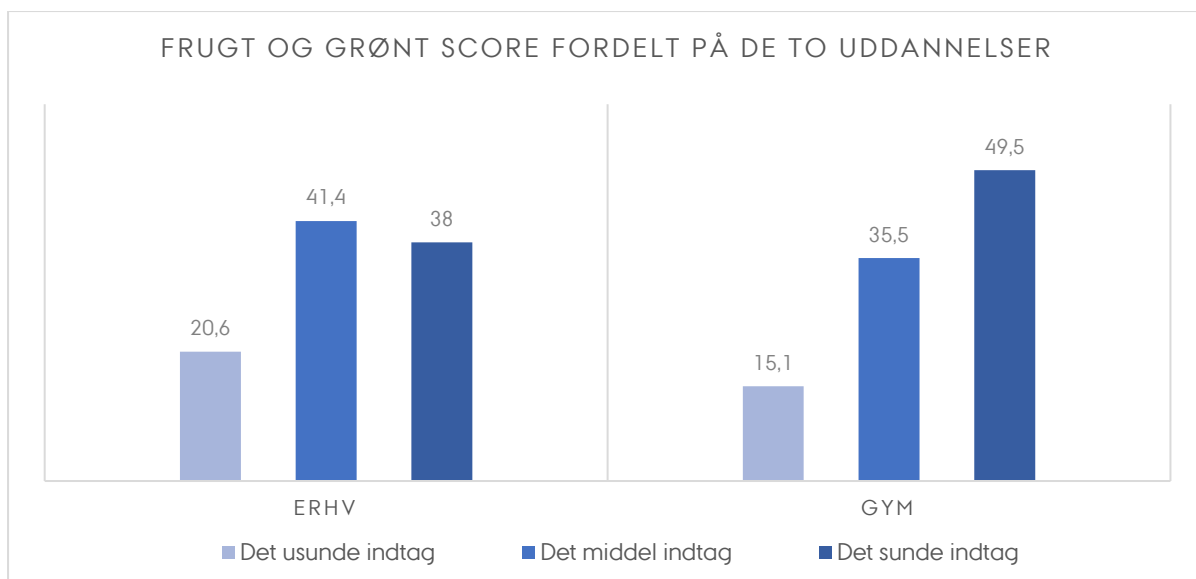
Kigger man på respondenternes indtag af grønt, angiver 14 % af erhvervsskoleeleverne, at de spiser mindre end én portion om dagen, mens kun 4,7 % af gymnasieeleverne angiver, at de spiser mindre end én portion om dagen. Ydermere kan man se, at 30,3 % af erhvervsskoleeleverne og 31,3 % af gymnasieeleverne spiser fire eller flere portioner af grønt per dag.



Figur 1: Hvor mange stykker frugt/grønt spiser du om dagen? Målt på en skala fra 1 (mindre end 1) til 8 (mere end 6), og angivet i procent. Signifikans mellem grupper af respondenter ( $p < 0,05$ ) testet via t-test. N= 844.

Indekset '*frugt og grøn score*' er dannet på baggrund af, hvor meget frugt og grøn deltagerne angiver, at de spiser per dag (jævnfør afsnit 6.1), og gældende kostråd vedrørende indtag af frugt og grøn. I bilag 6 ses, hvordan indekset er beregnet. Scoren bruges i de videre analyser, og Figur 2 viser fordelingen af deltagerne scorere på de to uddannelser. Det ses at 38 % af erhvervsskoleeleverne vurderes til at have et sundt dagligt indtag af frugt og grøn (det vil sige et indtag, der er i overensstemmelse med kostrådene), mens hele 49,5 % af gymnasieeleverne har et sundt indtag.

Yderligere analyser viser, at gymnasieeleverne i gennemsnit (M: 2,34; SD: 0,73) scorer signifikant højere end erhvervsskoleeleverne (M: 2,17; SD: 0,75) på deres samlede indtag af frugt og grøn.

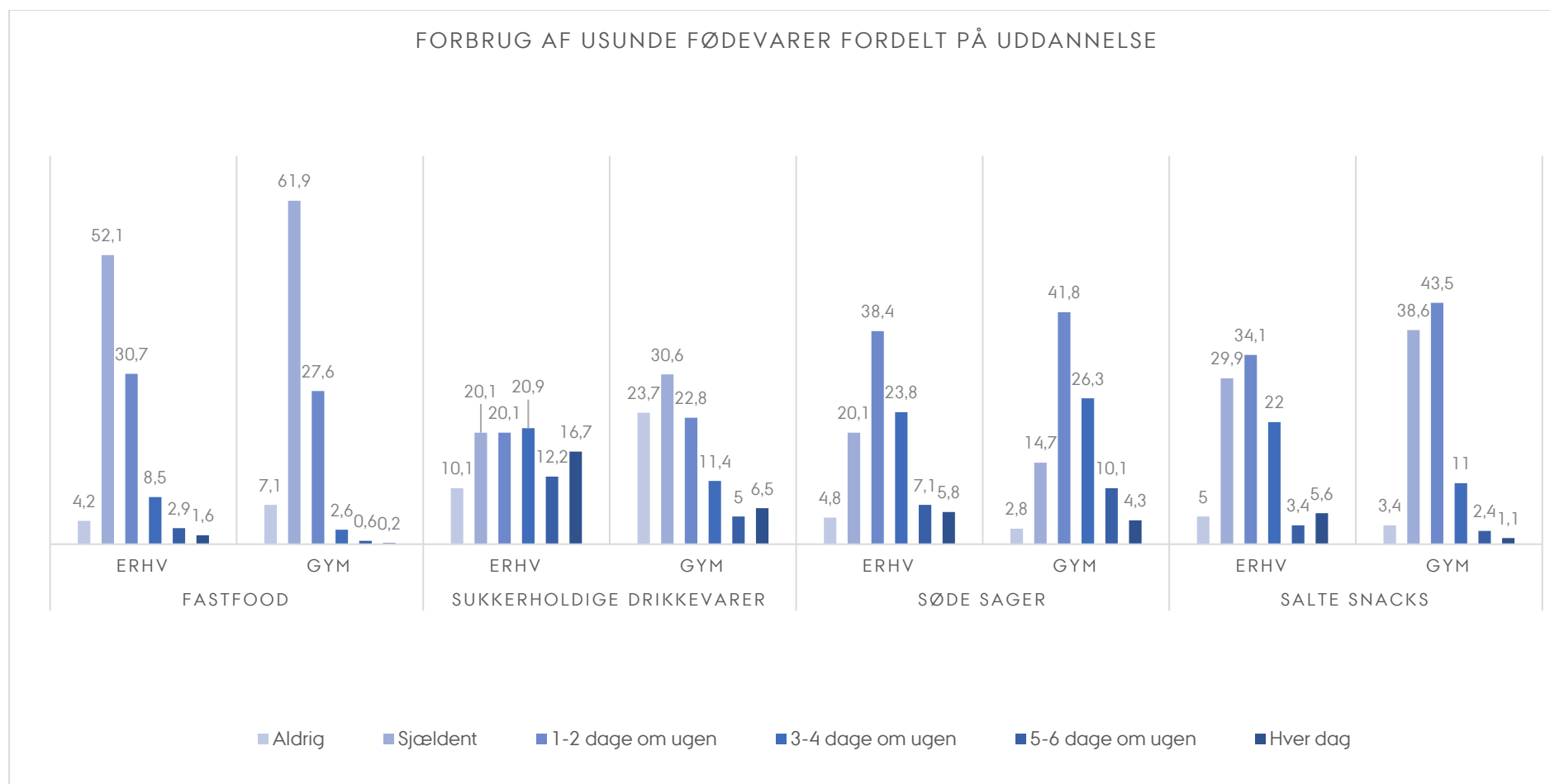


Figur 2: Respondenternes frugt og grønt score. Scorene er fordelt på de to uddannelsestyper, angivet i procent. Signifikans ( $p < 0.05$ ) testet via t-test.  $N = 844$ .

### Hvor meget usund mad spises der?

Når det kommer til respondenternes indtag af usunde madvarer (figur 3), blev dette vurderet gennem fire spørgsmål omkring deres ugentlige forbrug af fastfood (burger, pizza, pomfritter, etc.), søde sager (slik, chokolade og kage), sukkerholdige drikkevarer (sodavand og energidrikke), og salte snacks (chips, peanuts, etc.). Når det kommer til fastfood angav 43,7 % af erhvervsskoleeleverne og 31 % af gymnasieeleverne, at de spiser det 1-2 gange om ugen eller oftere. Når det kommer til sukkerholdige drikkevarer, bemærkes det, at knap halvdelen af erhvervsskoleeleverne (49,8 %) drikker disse mere end tre gange ugentligt, mens 22,9 % af gymnasieeleverne drikker sukkerholdige drikkevarer mere end tre gange om ugen. Hvis man kigger på forbrug af søde sager, kan man se, at 38,4 % af erhvervsskoleeleverne og 41,8 % af gymnasieeleverne angav, at de spiser dette én eller to gange om ugen. Når det kommer til salte snacks, angiver 34,1 % af erhvervsskoleeleverne og 43,5 % af gymnasieeleverne, at de spiser dem én til to gange om ugen.

Yderligere analyser viser, at overordnet set spiser erhvervsskoleeleverne signifikant oftere fastfood, salte snacks, og drikker oftere sukkerholdige drikke i løbet af ugen sammenlignet med gymnasieeleverne .

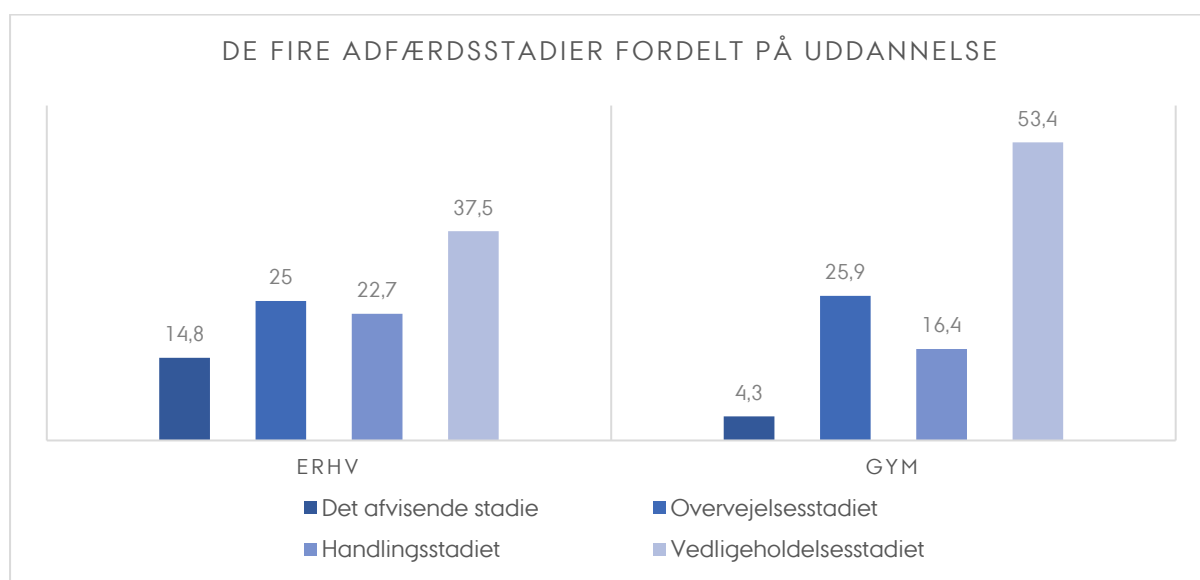


Figur 3: Hvor ofte, på en almindelige uge, spiser/drikker du fastfood/sukkerholdige drikkevarer/søde sager/salte snacks? Målt på en skala fra 1 (Aldrig) til 6 (Hver dag), angivet i procent. Signifikans ( $p < 0.05$ ) testet via t-test (se bilag 3). N=844.

På baggrund af deltagernes svar på spørgsmålene omkring forbrug af usunde fødevarer, blev der lavet en samlet score<sup>1</sup>, der indikerer hvor usunde deltagernes madvaner er på en skala fra ét til seks. En analyse af denne score viser også, at erhvervsskoleeleverne i gennemsnit scorer signifikant højere, og derfor har et højere ugentligt forbrug af usunde fødevarer, end gymnasieeleverne har.

## De fire adfærdsstadier

Vi skelner i det følgende mellem de fire adfærdsstadier: Vedligeholdelses-, handlings-, overvejelsesstadiet og det afvisende stadie. Nedenstående figur viser fordelingen af de fire adfærdsstadier på de to uddannelsestyper. Det bemærkes, at halvdelen af gymnasieeleverne angav, at de var i vedligeholdelsesstadiet, mens 37,5 % af erhvervsskoleeleverne angav dette. Der er samtidig signifikant flere gymnasieelever i enten vedligeholdelses- eller handlingsstadiet i forhold til erhvervsskoleeleverne. Ydermere bemærkes det, at fordelingen af erhvervsskoleeleverne på de fire stadier er meget lig fordelingen i en tidligere rapport på området (Hansen et al. 2019).



Figur 4: Hvilken af følgende situationer beskriver bedst din situation i relation til sund mad? Svarmuligheder: Jeg spiser sundt og har gjort det i mere end et halvt år (Vedligeholdelsesstadiet), Jeg spiser sundt, men har gjort det mindre end et halvt år (Handlingsstadiet), Jeg spiser ikke sundt, men jeg planlægger at gøre det inden for nærmeste fremtid (Overvejelsesstadiet), Jeg spiser ikke sundt, men jeg planlægger at gøre det (Det afvisende stadie). Figuren er angivet i procent. Signifikans ( $p < 0.05$ ) er testet via t-test og ANOVA med Scheffe og Dunnett T3 som post hoc test (se bilag 3). N=985.

Analysen viser, at der både for gymnasie- og erhvervsskoleeleverne er sammenhæng mellem adfærdsstadiet og indtaget af sunde og usunde fødevarer (Bilag 3, Tabel b.3.2) – hvilket ikke er overraskende: hvis man i forvejen spiser sundt er der mindre grund til at have planer om at gøre det end hvis man ikke spiser sundt. For erhvervsskoleelevernes vedkommende havde elever i vedligeholdelsesstadiet således et signifikant sundere indtag af frugt og grønt end elever, der var i overvejelsesstadiet eller det afvisende stadie. Ydermere havde elever i handlingsstadiet et signifikant

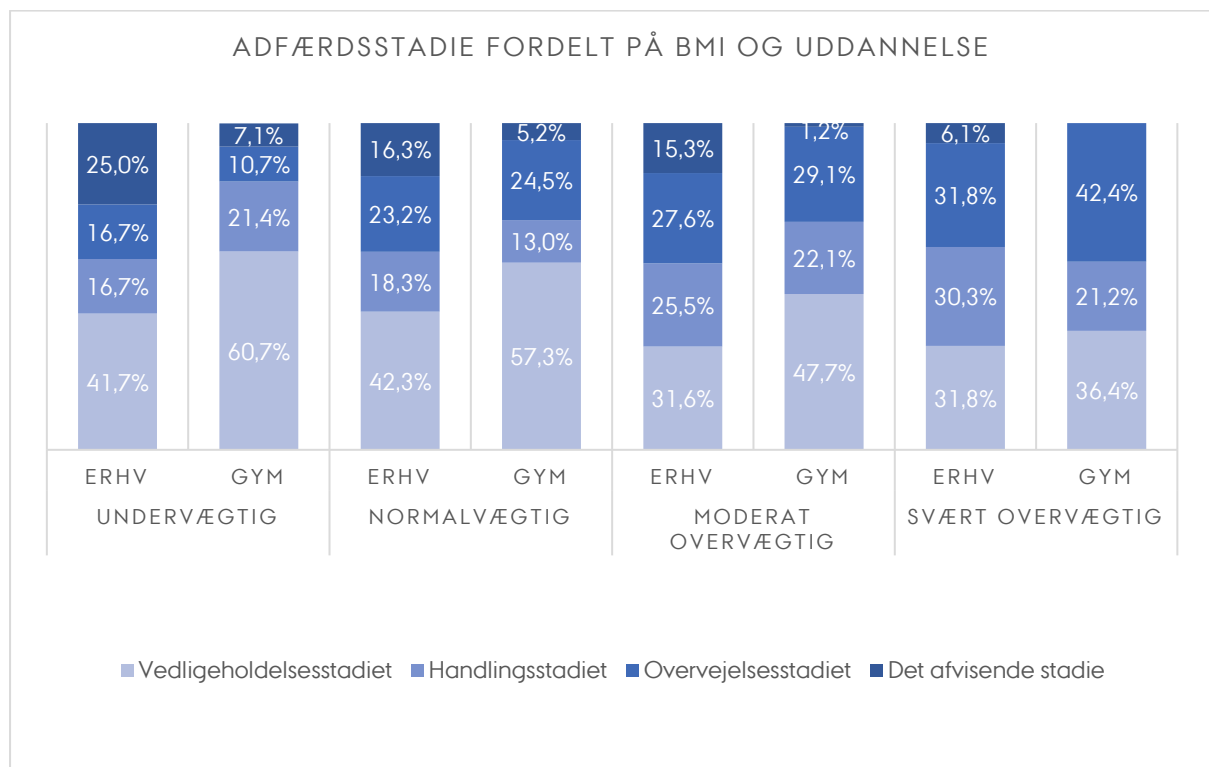
<sup>1</sup> Der blev lavet et gennemsnit af elevernes svar på de fire spørgsmål.



sundere indtag af frugt og grønt end elever i det afvisende stadie. Samtidig havde elever i handlings- og vedligeholdelsesstadiet et signifikant lavere forbrug af usunde fødevarer end elever i overvejses- og det afvisende stadie.

Denne sammenhæng mellem adfærdsstadie og indtag af sunde og usunde fødevarer gentager sig, når man ser på gymnasieeleverne. Elever i vedligeholdelsesstadiet havde et signifikant sundere indtag af frugt og grønt end elever i samtlige andre stadier. Samtidig havde elever i handlingsstadiet også et signifikant sundere indtag af frugt og grønt end elever i overvejsesstadiet. Når det kommer til forbrug af usunde fødevarer, havde gymnasieelever i handlings- og vedligeholdelsesstadiet et signifikant lavere forbrug af usunde fødevarer end elever i overvejsesstadiet og det afvisende stadie.

Figur 5 viser adfærdsstadiene fordelt på BMI og uddannelse. Det ses, at langt færre moderat og svært overvægtige befinder sig i vedligeholdelsesstadiet, både for erhvervsskolernes og gymnasiernes vedkommende. Herudover bør det bemærkes, at erhvervsskoleeleverne fremstår mere afvisende i forhold til gymnasieeleverne i forhold til planer om at ændre spisevaner i en sundere retning. Analysen viste ydermere en signifikant sammenhæng mellem BMI og adfærdsstadie for gymnasieeleverne, men ikke for erhvervsskoleeleverne.



Figur 5: De fire adfærdsstadier fordelt på BMI og uddannelse. Signifikans ( $p < 0.05$ ) testet via  $\chi^2$  og Cramers V (Erhvervsskole: 0,108, Gymnasie: 0,117). N=911.

Der er også en signifikant sammenhæng mellem begge typer elevers selv vurderede helbred og hvilket adfærdsstadie de befinder sig i (se bilag 3).

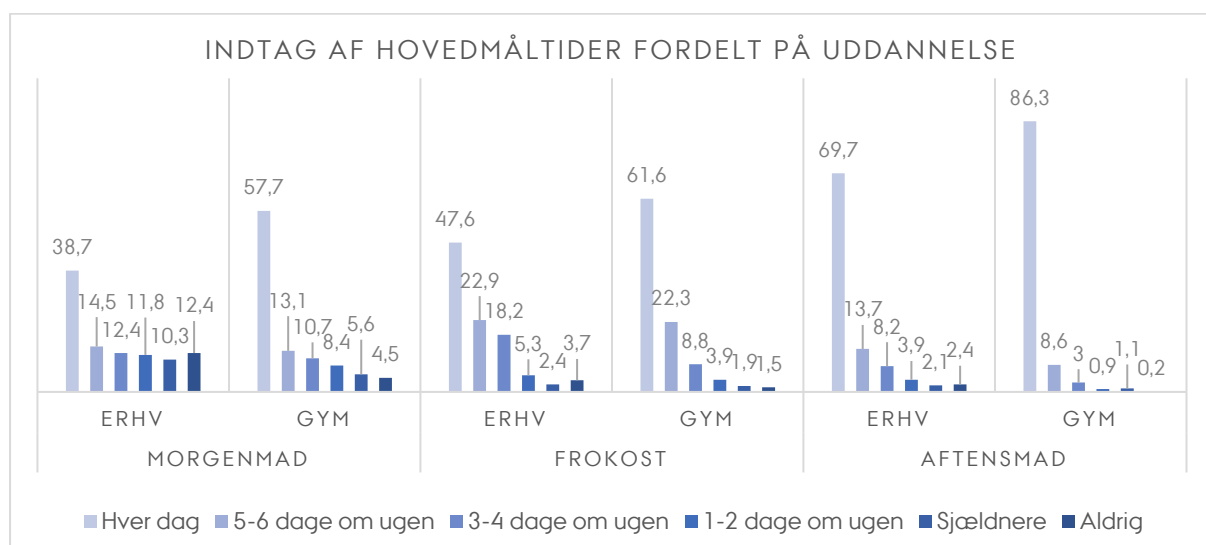
Erhvervsskoleelever i vedligeholdelsesstadiet angav, at deres helbred var signifikant bedre end elever i både handlings- og overvejelsesstadiet. Samtidig angav elever i handlingsstadiet også, at deres helbred var bedre end elever i overvejelsesstadiet, mens elever i overvejelsesstadiet angav, at de havde et bedre helbred end elever i det afvisende stadie.

For gymnasieeleverne angav elever i vedligeholdelsesstadiet, at deres helbred var bedre end elever i handlings- og overvejelsesstadiet. For gymnasieeleverne viser yderligere analyser, at eleverne i det afvisende stadie vurderede deres helbred til at være bedre end elever i både handlings- og overvejelsesstadiet, dog var denne forskel ikke signifikant. Dette kunne hænge sammen med, at eleverne i det afvisende stadie oftest er under- eller normalvægtige, og derfor ikke vurderer, at deres helbred er dårligt.

### Hoved- og mellemmåltider

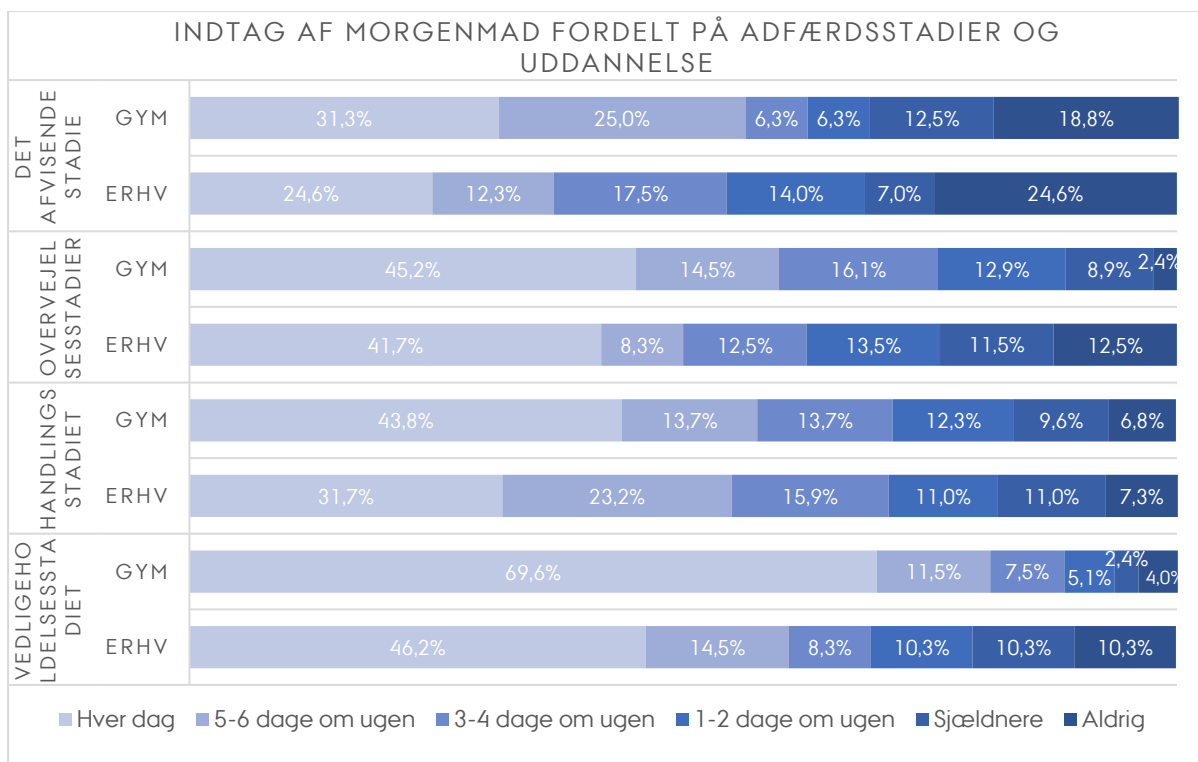
Til sidst ses der nærmere på deltagernes indtag af hoved- og mellemmåltider på de to uddannelser, hvor hovedmåltiderne består af morgen-, middags-, og aftensmad, mens mellemmåltiderne er små måltider efter hvert hovedmåltid.

Det bemærkes i figur 6, at langt de fleste elever spiser aftensmad (69,7 % af erhvervsskoleeleverne og 86,3 % af gymnasieeleverne), mens væsentlig færre indtager morgenmad. Desuden spiser gymnasieeleverne signifikant oftere hovedmåltider, i forhold til erhvervsskoleeleverne.



Figur 6: Hvor ofte spiser du morgenmad/frokost/aftensmad? Målt på en skala fra 1 (hver dag) til 6 (Aldrig). Angivet i procent. Signifikans ( $p < 0,05$ ) testet via t-test.  $N = 846$ .

Som det kan ses i figur 6 markerer kun 38,7 % af erhvervsskoleeleverne og 57,7 % af gymnasieeleverne, at de spiser morgenmad hver dag. Figur 7 viser en signifikant sammenhæng mellem adfærdsstadiet og indtag af morgenmad for begge uddannelser.



Figur 7: Indtag af morgenmad fordelt på adfærdsstadium og uddannelse. Signifikans ( $p < 0,05$ ) testet via  $\chi^2$  og Cramers V (Erhvervsskole = 0,156, Gymnasie = 0,191). Sammenhængen mellem adfærdsstadium og indtag er stærkere for gymnasieeleverne.  $N = 846$ .

Overordnet kan man se, at erhvervsskoleeleverne halter bag efter gymnasieeleverne, når det kommer til sund spiseadfærd; de har et mere usundt indtag af frugt og grønt, og spiser oftere usunde fødevarer end gymnasieeleverne. Samtidig kan man også se, at der er signifikant færre erhvervsskoleelever, der er i vedligeholdelsesstadiet i forhold til gymnasieeleverne. Dog udgør eleverne i vedligeholdelses- og handlingsstadiet 60,2 % af de adspurgte erhvervsskoleelever, og yderligere 25 % er åbne over for at spise sundere (overvejesstadiet).

Når det kommer til at spise hovedmåltider, og særligt morgenmad, halter erhvervsskoleeleverne igen bag efter gymnasieeleverne. Dog er der blandt gymnasieeleverne 40 %, der ikke har for vane at spise morgenmad hver dag. Der spores dog en tendens for samtlige elever, at jo længere oppe på adfærdsstigen de befinder sig, jo flere spiser morgenmad hver dag.

### 5.3 Food literacy

I dette afsnit ser vi nærmere på deltagernes food literacy, herunder deres holdninger til sund mad, deres evner og selvtillid, når det kommer til at lave mad, samt deres motivation for at spise sundt. Først ser vi nærmere på deltagernes attituder til sund mad.

#### Attitude til sund mad

Der skelnes der mellem to attituder, nemlig om eleverne går op i sundhed (*interesse*), eller er uinteresserede i sund mad (*uinteresseret*). Deres attitude blev målt via en skala med seks udsagn. Tabel 3 viser faktorloadings (hvor relevant item er i forhold til at forklare en given faktor), samt gennemsnitlige scorer for elevernes attituder. Det bemærkes, at erhvervsskoleeleverne scorer signifikant lavere på deres interesse for sund mad, end gymnasieeleverne. Samtidig scorer de også signifikant højere på at være uinteresseret i sund mad.

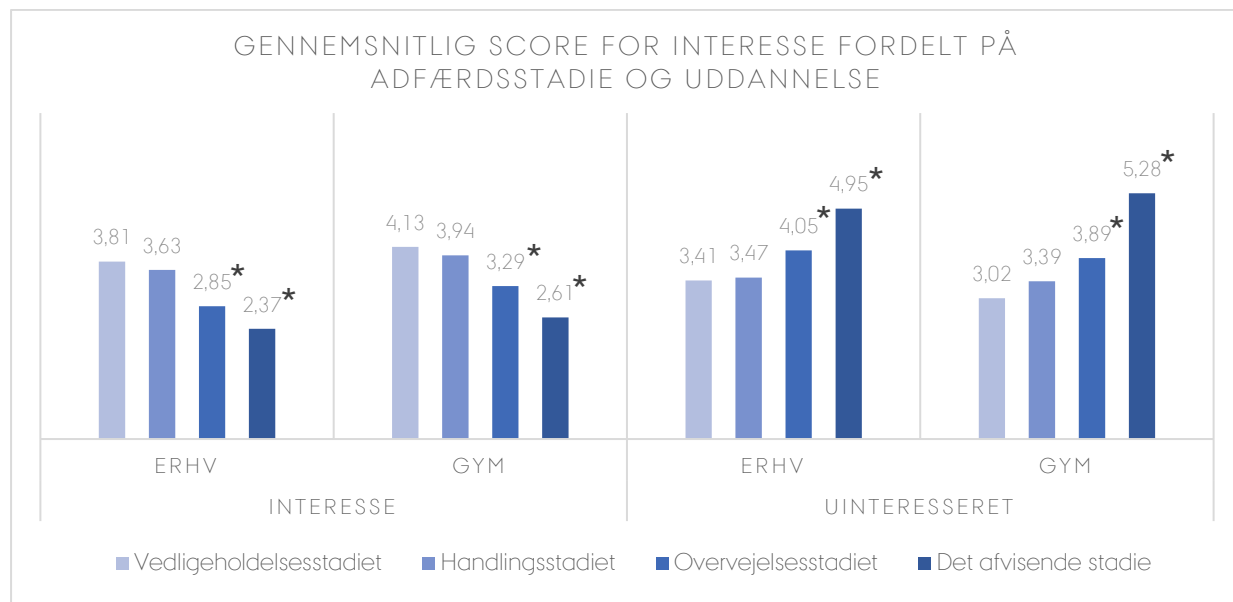
Tabel 3: De to subskalaer for attitude til sund mad

	Items	Faktor loadings <sup>A</sup>	Score	
			ERHV	GYM
<b>Holdning 1: INTERESSE</b> Chronbach's Alpha 0,74	Det er vigtigt for mig at spise fødevarer med et lavt saltindhold	0,753	3,31*	3,82
	Det er vigtigt for mig at spise fedtfattige fødevarer	0,763		
	Jeg er meget opmærksom på, at de fødevarer jeg spiser, er sunde	0,794		
	Jeg spiser altid en sund og balanceret kost	0,725		
<b>Holdning 2: UINTERESSERET</b> Chronbach's Alpha 0,74	Når jeg køber ind, har det ingen betydning for mig, om fødevarerne er sunde (recoded)	0,885	3,82*	3,39
	Jeg spiser det, jeg kan lide uden at bekymre mig om, hvorvidt maden er sund (recoded)	0,834		

Alle udsagn introduceres med "hvor enig/uenig er du med følgende udsagn?". Alle udsagn blev målt på en 7-punkts skala, hvor 1 (Helt Uenig) og 7 (Helt Enig). Chronbach's Alpha angiver hvor god intern konsistens skalaerne har, og en værdi over 0,7 anses for at være god. <sup>A</sup>PCA med varimax rotation. \*Signifikant forskel ( $p < 0.005$ ) mellem erhvervsskoleelver og gymnasieelevers motivations scorer. Signifikans ( $P < 0.05$ ) testet via t-test og ANOVA med Scheffe og Dunnett3 som post hoc test. N=941.

Analyser viser, at både erhvervsskole- og gymnasieeleverne scorer signifikant forskelligt på de ovenstående faktorer, når man kigger på hvilket adfærdsstadiet eleverne befinder sig i (figur 8). Ikke overraskende scorer erhvervsskoleelever i overvejelserstadiet og det afvisende stadiet signifikant lavere på deres interesse i sund mad, i forhold til eleverne i handlings- og vedligeholdelsesstadiet. Det samme gør sig gældende for gymnasieeleverne. Tilsvarende scorer erhvervsskole- og gymnasieelever i overvejelserstadiet og det

afvisende stadie signifikant højere på at være uinteresserede end elever i handlings- og vedligeholdelsesstadiet.



Figur 8: Elevernes gennemsnitlige score for interesse i sund mad, samt for at være uinteresseret, fordelt på de fire adfærdsstadier og to uddannelsestyper. Scorene er målt på en skala der går fra 1 til 7. \*Signifikant forskel ( $p < 0.05$ ), testet via ANOVA med Scheffe og Dunnet T3 som post hoc test, der er en signifikant forskel mellem overvejelser og det afvisende stadie, og samtlige andre stadier. N= 941.

For erhvervsskoleeleverne viser yderligere analyser endvidere, at de kvindelige elever ( $m_{\text{interesse}}: 3,43$ ;  $m_{\text{uinteresseret}}: 3,68$ ) er signifikant mere interesserede i sund mad end de mandlige ( $m_{\text{interesse}}: 3,09$ ;  $m_{\text{uinteresseret}}: 4,06$ ), idet de scorer signifikant højere på interesse, og signifikant lavere på at være uinteresseret. Når det kommer til at være interesseret i sund mad, scorede eleverne i alderen 25-27 år ( $m: 3,91$ ) signifikant højere på interesse end de to yngste grupper af elever i alderen 16-21 år ( $m_{16-18}: 3,14$ ;  $m_{19-21}: 3,11$ ). Dog var der ingen signifikante forskelle i deres scorer på at være uinteresseret.

Overordnet kan man se, at erhvervsskoleeleverne har mindre interesse i sund mad, i forhold til gymnasieeleverne. Samtidig ses der, ikke overraskende, en sammenhæng mellem deltagernes attitude til sund mad og deres adfærdsstadiet, både på erhvervsskolerne og gymnasierne. Elever, der befinder sig i handlings- og vedligeholdelsesstadiet, udviser større interesse i, at deres mad er sund end eleverne i de to andre stadier. Dog er det værd at bemærke, at der ikke er nogen signifikant statistisk forskel mellem overvejelserstadiet og det afvisende stadie, når det kommer til interesse. Det vil sige, at eleverne i overvejelserstadiet er lige så uinteresserede i om deres mad er sund, som elever i det afvisende stadie. Ydermere viser analyserne, at både de yngste og de mandlige elever er mindre interesserede, når det kommer til sund mad.

## **Madkundskaber og selvtillid**

For at kunne sige mere om elevernes madkundskaber og selvtillid, blev de i undersøgelsen spurgt ind til deres evner for indkøb, madlavning, og selvtillid når det kommer til at lave mad. Tabel 4 viser de gennemsnitlige scorer for food literacy fordelt på uddannelsestype.

Tabel 4: De seks subskalaer for food literacy

	Items	Faktor Loadings <sup>A</sup>	Score	
			ERHV	GYM
<b>SELVTILLID</b> Cronbach's Alpha= 0,83	Jeg er god til at lave mad	0,803	4,37* (N=377)	4,58 (N=457)
	Jeg kan lave mange forskellige typer mad	0,817		
	Jeg prøver ofte nye retter/opskrifter	0,746		
	Jeg ændrer ofte i opskrifter, så de bliver sundere	0,464		
	Jeg bliver glad når jeg laver mad	0,783		
	Madlavning er en byrde (recoded)	0,686		
<b>MADFORSTÅELSE</b> Cronbach's Alpha= 0,86	Hvor let har du ved selv at sammensætte et sundt måltid, når du laver mad?	0,674	4,48* (N=423)	4,98 (N=476)
	Der findes meget information om sund mad. Hvor let har du ved at finde information, der er relevant for dig?	0,786		
	Hvor let har du ved at bedømme om information om sund mad er til at stole på?	0,83		
	Hvor let har du ved at bedømme dine madvaners betydning for din sundhed på lang sigt?	0,804		
<b>PLANLÆGNING</b> Cronbach's Alpha= 0,72	Planlægger måltider	0,776	3,10* (N=377)	3,57 (N=457)
	Laver indkøbslister inden jeg handler	0,725		
	Medbringer selv madpakke til frokost	0,481		
	Laver selv aftensmad	0,628		
<b>VAREDEKLARATIONER</b> Cronbach's Alpha= 0,68	Varedeklarationerne på madvarer er vigtige for mig	0,787	4,62* (N=395)	4,53 (N=473)
	Det er nemt at forstå varedeklarationerne	0,707		
<b>MADSPILD</b> Cronbach's Alpha= 0,17	Jeg smider tit mad ud, fordi det er blevet for gammelt	0,765	2,79 (N=218)	2,78 (N=338)
	Datomærkningen på mad har stor betydning for sundheden	0,66		
	Køber take-away eller spiser ude	0,559		
<b>INDKØBSEVNER</b> Cronbach's Alpha= 0,62	Jeg handler ind til flere dage ad gangen	0,72	5,0* (N=395)	5,28 (N=473)
	Det er nemt at handle ind	0,772		

Chronbach's Alpha angiver hvor god intern konsistens skalaerne har, og en værdi over 0,7 anses for at være god. <sup>A</sup>PCA med varimax rotation. \*Signifikant forskel ( $p < 0,005$ ) mellem erhvervsskoleelever og gymnasieelevers motivations scorerer (t-test). Andre signifikante sammenhænge testet via t-test og ANOVA med Scheffe og Dunnet T3.

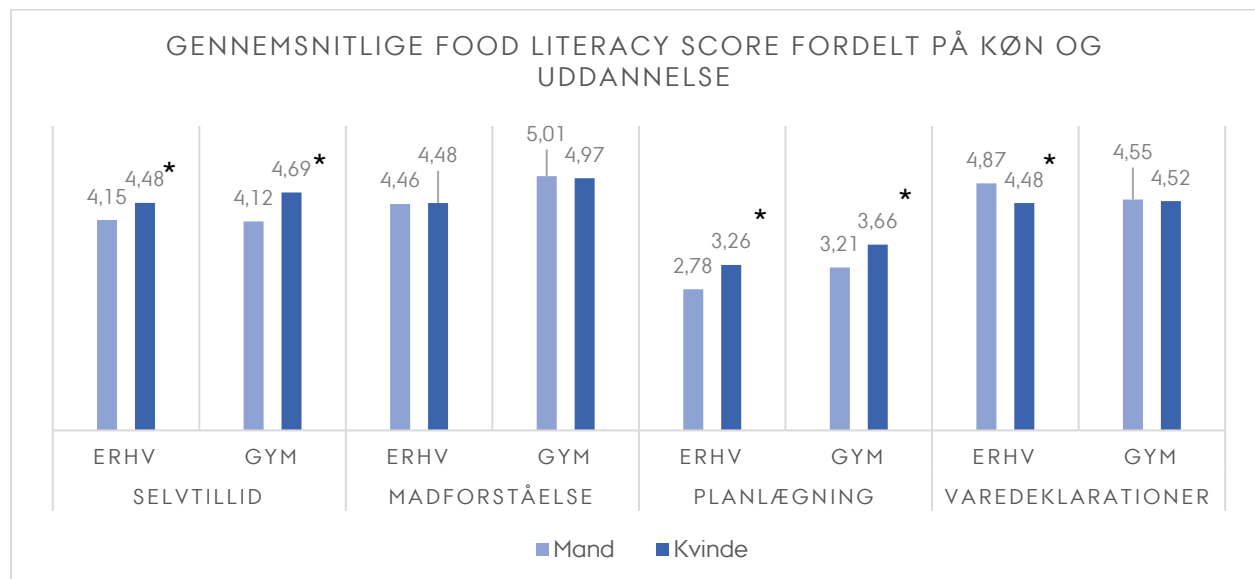
Helt overordnet kan man se, at erhvervsskoleeleverne scorer signifikant lavere end gymnasieeleverne på selvtillid, madforståelse, planlægning og indkøbsevner, mens de scorer signifikant højere på varedeklarationer. Det bør bemærkes, at madspild og indkøbsevner har en Cronbach's Alpha under 0,65,

hvilket betyder, at det ikke er sikkert, at de items, der er blevet brugt til at måle dem måler det samme fænomen. Derfor vil hverken madspild eller indkøbsevner optræde i de senere analyser.

I det følgende kigges der nærmere på, hvilke forskellige grupper af både erhvervsskole- og gymnasieelever, der scorer højere på food literacy. Figur 9 viser, hvordan de forskellige scorer for food literacy fordeler sig på køn og uddannelsestype.

For erhvervsskoleeleverne kan man se, at de kvindelige studerende ( $m_{\text{selvtillid}}: 4,75$  ;  $m_{\text{planlægning}}: 3,79$ ) scorer signifikant højere på selvtillid og planlægning end de mandlige ( $m_{\text{selvtillid}}: 4,29$ ;  $m_{\text{planlægning}}: 3,34$ ). Det vil sige, at kvinderne giver udtryk for, at de eksempelvis har mere selvtillid end mændene, når det kommer til at afprøve nye opskrifter og retter, og at de er mindre tilbøjelige til at se madlavningen som en byrde. Dog anser mændene varedeklarationerne på mad for at være mere vigtige end kvinderne.

For gymnasieeleverne tegner der sig et meget lignende billede. De kvindelige deltagere ( $m_{\text{selvtillid}}: 4,64$ ;  $m_{\text{planlægning}}: 3,55$ ) scorer også her signifikant højere end mændene ( $m_{\text{selvtillid}}: 4,30$ ;  $m_{\text{planlægning}}: 3,17$ ) på selvtillid og planlægning.

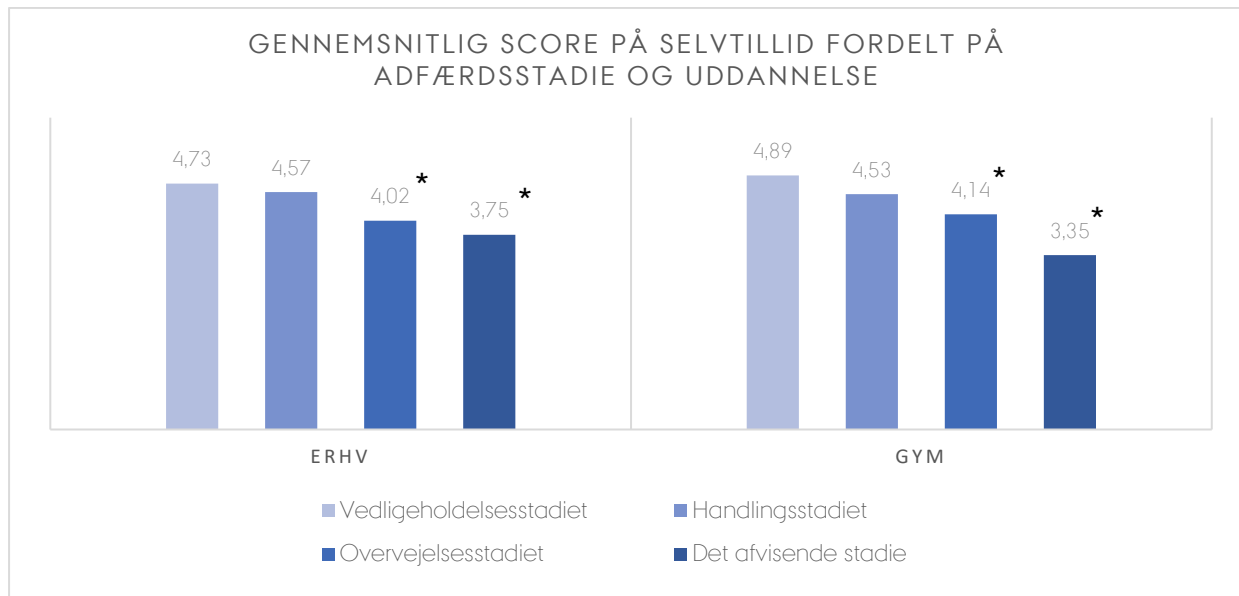


Figur 9: Food literacy fordelt på køn og uddannelse. Selvtillid og informationssøgning er oprindeligt målt på en 7-punkt skala. Planlægning er oprindeligt målt på en 6-punktsskala, og varedeklarationer på en 8-punktsskala. \*T-test viser en signifikant ( $p < 0.05$ ) forskel mellem mænd og kvinder på erhvervsskolerne, og mænd og kvinder på gymnasierne.  $N_{\text{selvtillid}}=834$ .  $N_{\text{madforståelse}}=899$ .  $N_{\text{planlægning}}=834$ .  $N_{\text{varedeklarationer}}=868$ .

I forhold til de fire adfærdsstadier ses det, helt overordnet, at elever i vedligeholdelses- og handlingsstadiet generelt scorer højere på selvtillid, madforståelse, og planlægning. Figur 10 viser, hvordan scoren for selvtillid fordeler sig på adfærdsstadiet og uddannelse. Det bemærkes, at eleverne i overvejselsesstadiet og



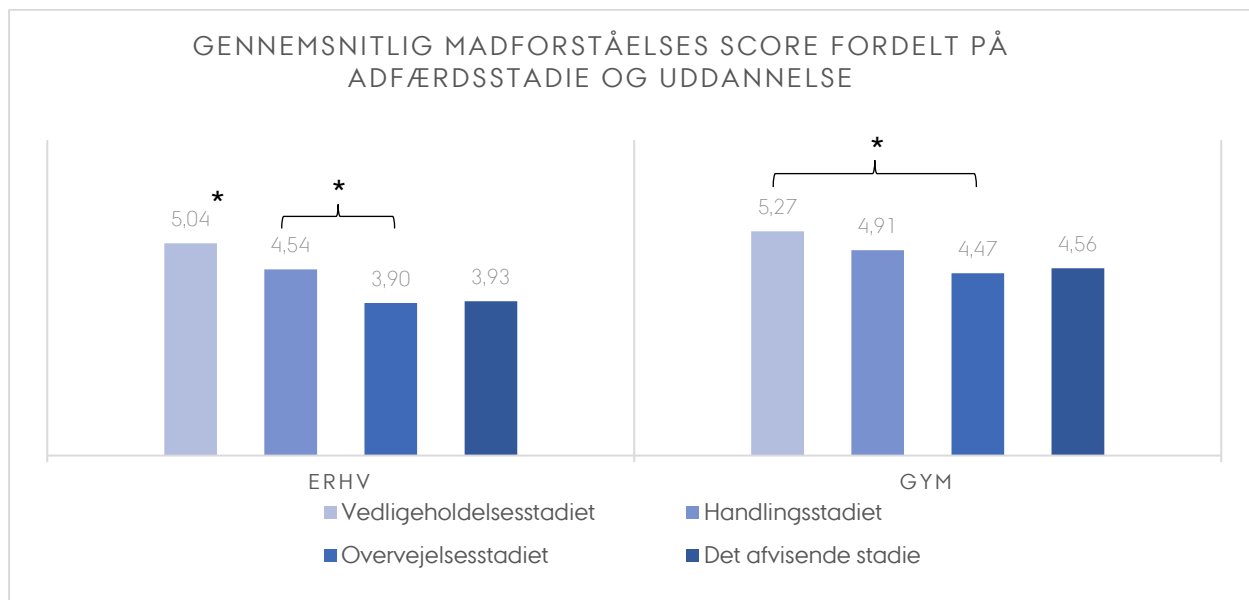
det afvisende stadie scorer signifikant lavere på selvtillid i forhold til eleverne i vedligeholdelses- og handlingsstadiet på begge uddannelser.



Figur 10: Gennemsnitlig score for selvtillid fordelt på adfærdsstadiet og uddannelse.\*Signifikant ( $p < 0.05$ ) forskel mellem adfærdsstadiet, testet via ANOVA med Scheffe og Dunnet T3 som post hoc tests. Der er en signifikant forskel mellem overvejses og det afvisende stadie, og samtlige andre stadier.  $N=834$ .

Ser man på scoren for madforståelse (figur 11), bemærkes det, at erhvervsskoleelever i vedligeholdelsesstadiet scorer signifikant højere på, at de er gode til at sammensætte, søge informationer om, og bedømme, hvad der er sund mad, i forhold til elever i samtlige andre stadier. Ydermere ses det, at elever i handlingsstadiet scorer signifikant højere end elever i overvejsesstadiet.

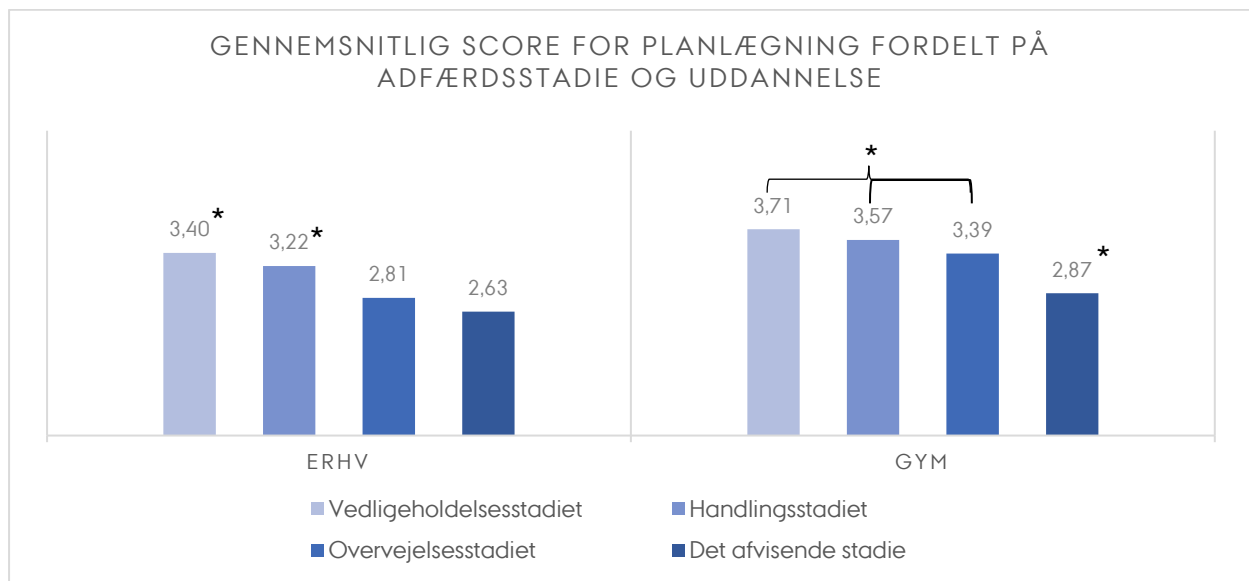
For gymnasieeleverne er der kun en signifikant forskel mellem eleverne i vedligeholdelses- og overvejsesstadiet.



Figur 11: Gennemsnitlig score for madforståelse fordelt på adfærdsstadiet og uddannelse.\*Signifikant ( $p < 0.05$ ) forskel mellem adfærdsstadiet, testet via ANOVA med Scheffe og Dunnett T3 som post hoc tests. Der er en signifikant forskel mellem erhvervsskoleelever i vedligeholdelsesstadiet og samtlige andre stadier, samtidig er der også en signifikant forskel mellem handlings og overvejelsesstadiet. For gymnasieeleverne er der en signifikant forskel mellem elever i vedligeholdelses og overvejelsesstadiet. N=899.

I forhold til planlægning (figur 12), ses det, at erhvervsskoleeleverne i vedligeholdelses- og handlingsstadiet scorer signifikant højere på planlægning, i forhold til elever i overvejelses- og det afvisende stadiet.

For gymnasieeleverne ses det, at eleverne i det afvisende stadiet scorer signifikant lavere end eleverne i samtlige andre stadier, hvilket betyder at disse elever er mindre tilbøjelige til at skrive indkøbslister, handle til flere dage af gangen, tage madpakke med, eller i det hele taget stå for at lave aftensmad. Herudover er der også en signifikant forskel mellem eleverne i overvejelsesstadiet og eleverne vedligeholdelses- og handlingsstadiet. Gymnasieelever i overvejelsesstadiet scorer signifikant lavere på planlægning.



Figur 12: Gennemsnitlig score for planlægning fordelt på adfærdsstadie og uddannelse.\*Signifikant ( $p < 0.05$ ) forskel mellem adfærdsstadierne, testet via ANOVA med Scheffe og Dunnet T3 som post hoc tests. For erhversskoleelverne er der signifikant forskel mellem vedligeholdelses og handlingsstadiet og samtlige andre stadier. For gymnasieeleverne er der en signifikant forskel mellem det afvisende stadiet og samtlige andre stadier, samtidig er der også en signifikant forskel mellem overvejesesstadiet og vedligeholdelses og handlingsstadiet. N=834.

I forhold til varedeklarationerne var der kun en enkelt signifikant forskel mellem gymnasieeleverne i overvejesesstadiet og vedligeholdelsesstadiet. Eleverne i vedligeholdelsesstadiet scorede signifikant højere på, at varedeklarationerne er vigtige for sundhed. Der var ingen signifikante forskelle mellem erhvervsskoleelever i de fire adfærdsstadier for varedeklarationerne.

Helt overordnet kan man altså se, at deltagerne i handlings- og/eller vedligeholdelsesstadiet har mere selvtillid, når det kommer til at lave mad, er bedre til at planlægge, og har nemmere ved at søge og forstå informationer om sund mad i forhold til elever i overvejesesstadiet og/eller det afvisende stadiet.

Hvis man ser nærmere på alderens indflydelse, viser yderligere analyser, at de yngre grupper af erhvervsskoleelever scorer signifikant lavere på selvtillid, informationssøgning og planlægning i forhold til de ældre (se bilag 4). De 16-18-årige elever scorer signifikant lavere end de 28-30-årige, når det kommer til selvtillid, de scorer signifikant lavere end de 22-24-årige, når det kommer til madforståelse, og sidst men ikke mindst scorer de 16-18-årige signifikant lavere end de 22-30-årige, når det kommer til planlægning. Dette kan hænge sammen med, at 77 % af de 16-18-årige erhvervsskoleelever stadig bor hjemme hos deres forældre eller værgere. Dog gør tendensen til, at de yngre elever scorer lavere, sig ikke gældende for gymnasieeleverne. For gymnasieeleverne var der kun forskel mellem aldersgrupperne, når det kom til informationssøgning. Her scorede de 28-30-årige signifikant højere end de 16-21 og 25-27-årige elever.

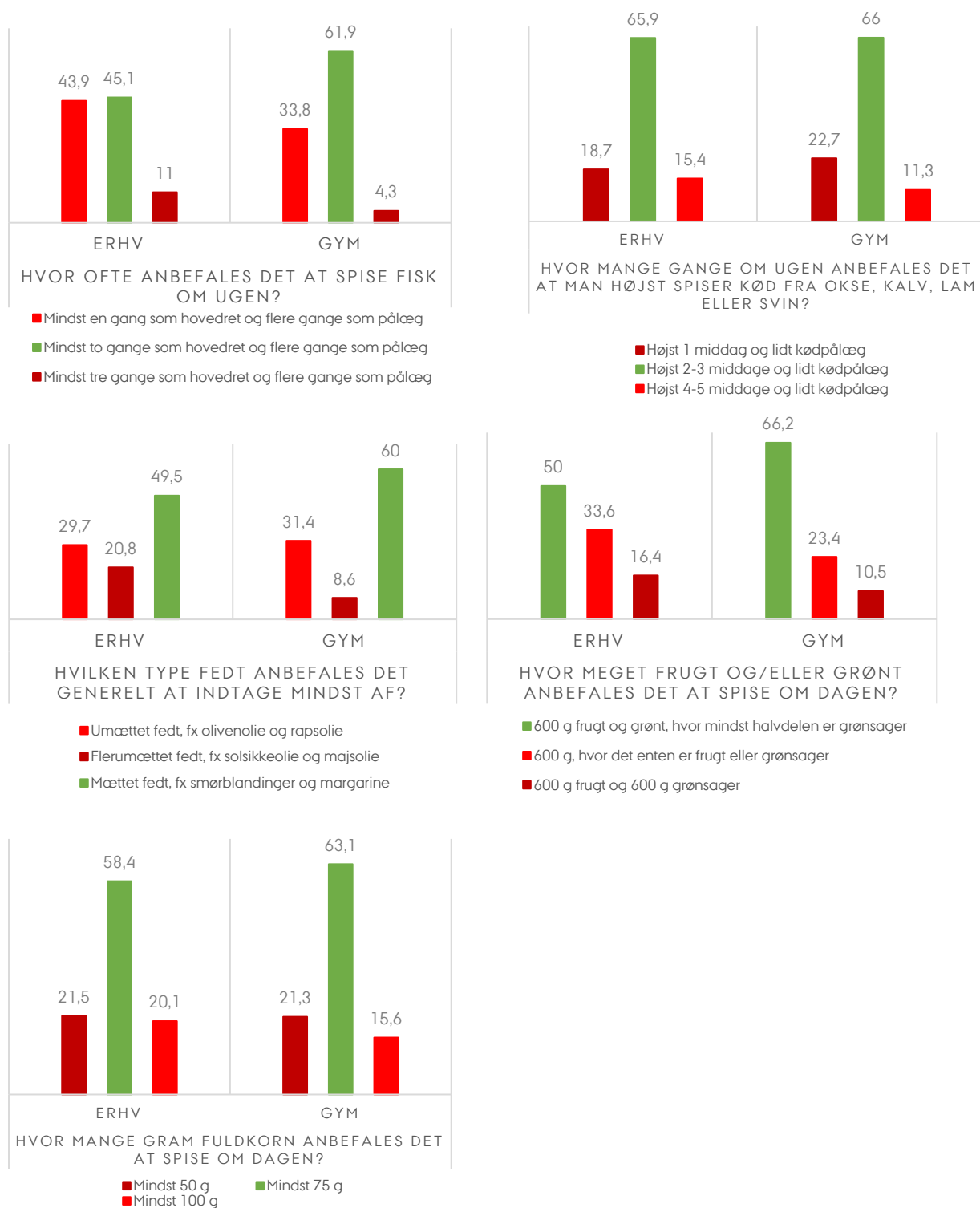
Kigger man på elevernes vægtrelaterede mål, er der også enkelte signifikante sammenhænge. På erhvervsskolerne scorer elever, der forsøger at tabe sig, signifikant højere på planlægning i forhold til de elever, der ikke er fokuserede på deres vægt (se bilag 4). For gymnasieeleverne scorer de elever, der forsøger at tabe sig, højere på selvtillid end dem, der ikke fokuserer på deres vægt. Ydermere scorer elever, der prøver på at opretholde deres nuværende vægt, og ikke ønsker at tage på, signifikant højere på at varedeklarationer er vigtige for deres sundhed end elever der enten ikke er opmærksomme på deres vægt, eller prøver at tabe sig. Det tyder altså på, at elever, der har et fokus på at spise sundt, enten gennem deres adfærdsstadiet, eller fordi de ønsker at tabe sig, scorer højere på food literacy, end elever der ikke har interessen.

## 5.4 Viden

Viden om og forståelse for madvarer og deres sundhed er, ifølge litteraturen, en væsentlig del af food literacy. I dette afsnit ses der derfor nærmere på erhvervsskole- og gymnasieelevers viden om sund mad. I undersøgelsen blev de stillet en række faktuelle spørgsmål omkring Fødevareministeriets kostråd, Nøglehulsmærket, og Måltidsmærket.

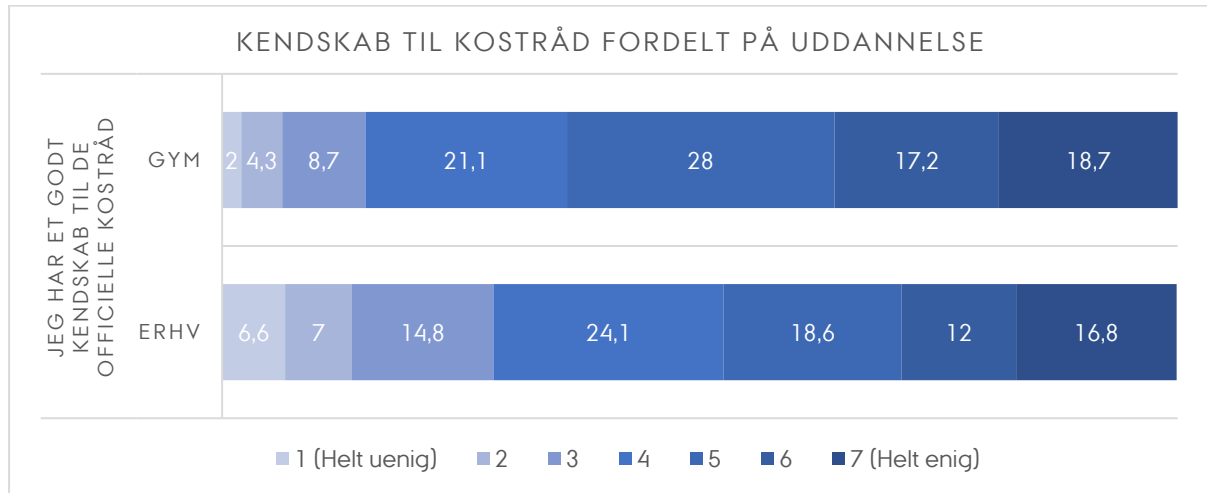
### Kostrådene

Figur 13.1-5 viser fordelingen af elevernes svar fordelt på de to uddannelser. Det ses, at flest elever svarer rigtig på spørgsmålene omkring kød (65,9 % erhvervsskolerne, 66 % gymnasieeleverne), fuldkorn (58,9 % erhvervsskoleeleverne, 63,1 % gymnasieeleverne), og frugt og grønt (50 % erhvervsskoleeleverne, 66,2 % gymnasieeleverne). Erhvervsskoleeleverne har færrest rigtige besvarelser i spørgsmålet omkring indtag af fisk (45,1 %), mens gymnasieeleverne har færrest rigtige i spørgsmålet om fedt (60 %). Ydermere ses det, at gymnasieeleverne generelt har flere rigtige svar end erhvervsskoleeleverne.



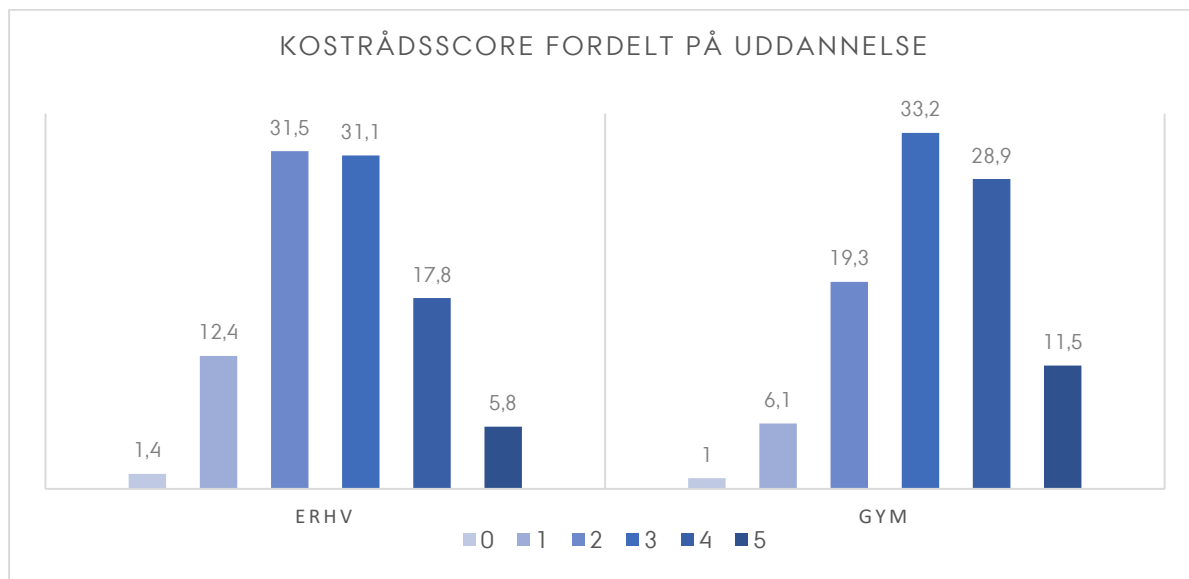
Figur 13.1-5: Svar fordelt på uddannelse. Rigtige svar er grønne. Alle svar er angivet i procent. N=916.

Samtlige elever blev spurgt ind til, hvor godt de mente, de kender kostrådene (figur 14). Det bemærkes, at gymnasieeleverne er signifikant mere enige i, at de har et godt kendskab til kostrådene i forhold til erhvervsskoleeleverne. For gymnasieeleverne var 63,9 % mere eller mindre enige i, at de havde et godt kendskab til kostrådene, mod 47,4 % af erhvervsskoleeleverne.



Figur 14: Jeg har et godt kendskab til de officielle kostråd. Målt på en skala fra 1 (Helt uenig) til 7 (Helt enig). Signifikans ( $p < 0.05$ ) testet via t-test. N=933.

På baggrund af elevernes svar på spørgsmålene omkring kostrådene blev der lavet en vidensscore. Scoren antager en værdi mellem 0 og 5, hvor 0 betyder, at man ikke har svaret rigtig på nogen spørgsmål, og 5 betyder, man har svaret rigtig på samtlige. Figur 15 viser vidensscoren for kostråd fordelt på de to uddannelser. Det bemærkes at 62,6 % af erhvervsskoleeleverne har to eller tre rigtige, mens 62,1 % af gymnasieeleverne har tre eller fire rigtige svar. Dog er viden om kost anbefalinger noget, der kan arbejdes på for både erhvervsskole- og gymnasieelever. Kun 5,8 % af erhvervsskoleeleverne og 11,5 % af gymnasieeleverne har svaret rigtigt på alle fem spørgsmål.



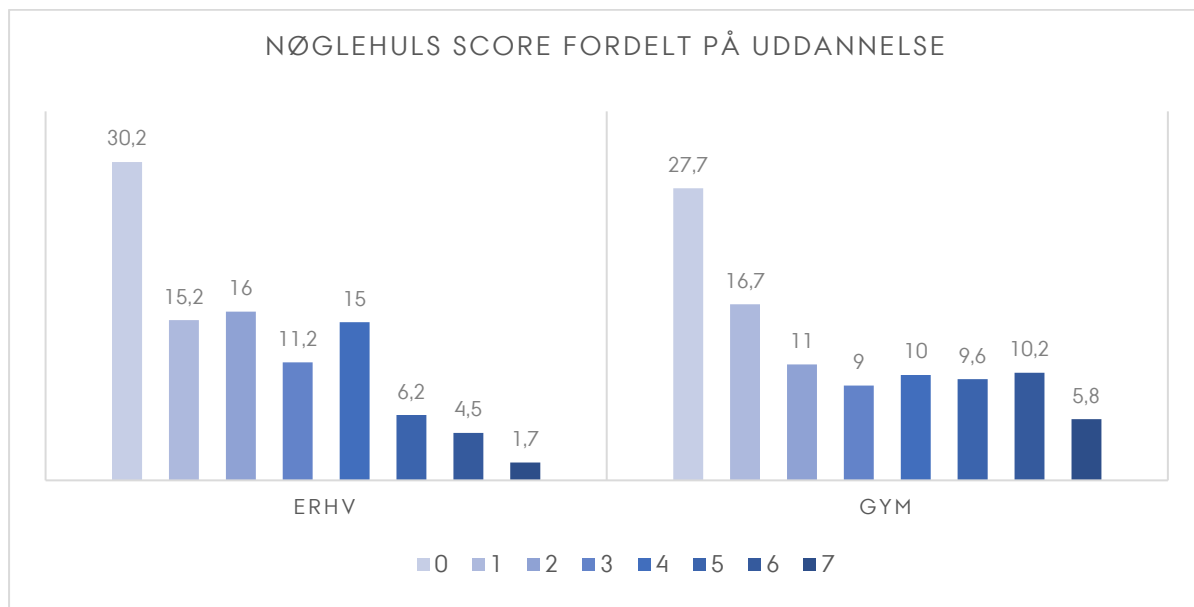
Figur 15: Vidensscore for kostråd fordelt på de to uddannelser, angivet i procent. Signifikans ( $p < 0.05$ ) testet via t-test og ANOVA med Scheffe og Dunnett T3 som post hoc test.  $N=916$ .

Yderligere analyser viser, at kvindelige elever scorer signifikant højere end de mandelige, blandt både erhvervsskolerne og for gymnasierne. Samtidig er der også en sammenhæng mellem adfærdsstadiet, alder og vidensscore (se bilag 5).

Erhvervsskoleeleverne i vedligeholdelsesstadiet scorer signifikant højere end elever i det afvisende stadie. Ydermere scorer den yngste gruppe af elever (16-18 år) signifikant lavere end de ældste elever (22-30 år). For gymnasieeleverne scorer elever i det afvisende stadie signifikant lavere end elever i vedligeholdelses- og overvejelsesstadiet.

### Nøglehulsmærket

Eleverne blev også spurgt ind til viden omkring Nøglehulsmærket. Disse besvarelser blev samlet til en score, der går fra nul til syv rigtige svar. Nedenstående figur viser elevernes scorere, fordelt på de to uddannelser (for at se fordelingen af rigtige og forkerte svar for hver af de syv spørgsmål, jævnfør bilag 3). Det bemærkes, at næsten en tredjedel af eleverne på de to uddannelser ikke har svaret rigtigt på nogen af spørgsmålene om hvad nøglehulsmærket indebærer. Dog har gymnasieeleverne i gennemsnit en signifikant højere score, i forhold til erhvervsskoleeleverne.



Figur 16: Vidensscore for nøglehulsmærket, fordelt på uddannelse og angivet i procent. Scoren er baseret på elevernes svar på en række faktuelle spørgsmål omkring nøglehulsmærket. Signifikans ( $p < 0.05$ ) er testet via t-test og ANOVA med Scheffe og Dunnet T3 som post hoc tests (se bilag 5).  $N=900$ .

For erhvervsskoleeleverne var der en sammenhæng mellem hvilket adfærdsstadium de var i, og hvor højt de scorede. Elever i vedligeholdelsesstadiet, scorede signifikant højere i forhold til eleverne i de tre andre stadier (handlings-, overvejsels-, og det afvisende stadium (Bilag 5)). For gymnasieelevernes vedkommende scorede den ældste gruppe af elever (28-30 år) signifikant højere end eleverne i alderen 16-24 år. Der var ingen andre signifikante forskelle mellem grupper af elever.

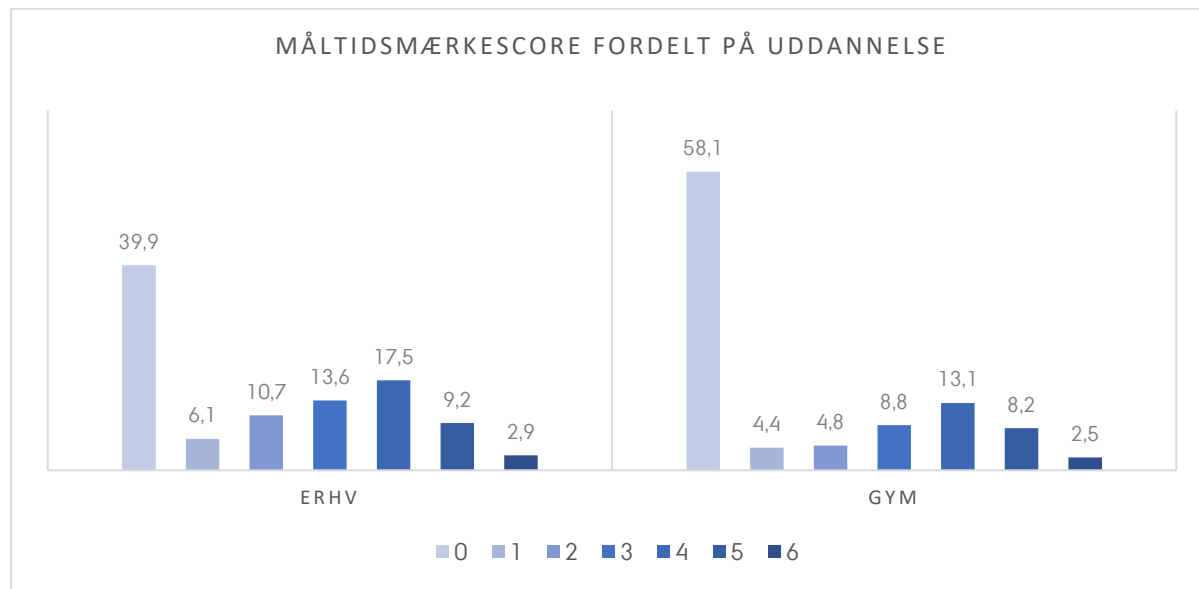
## Måltidsmærket

Som det sidste blev eleverne spurgt ind til betydningen af Måltidsmærket. Måltidsmærket er Fødevarerstyrelsens mærke, som viser vejen til sundere mad både i daginstitutionen, skolen, fritidsordningen samt på uddannelsesinstitutionen og arbejdspladsen. Fødevarerstyrelsen har udarbejdet en række principper og anbefalinger til de forskellige typer institutioner (Miljø- og Fødevarerministeriet, 2018). I spørgeskemaet (bilag 1) blev der spurgt ind til, hvilke principper, uddannelsesinstitutionerne skal følge for at kunne markedsføre sig med Måltidsmærket.

Som i det ovenstående, blev elevernes svar samlet til en score (for fordelingen af rigtige og forkerte svar på hvert spørgsmål, jævnfør bilag 3); denne gik fra et til seks. Det bemærkes, at over halvdelen af gymnasieeleverne (58,1 %), og 39,9 % af erhvervsskoleeleverne ikke har nogen rigtige svar. Erhvervsskoleeleverne scorer, modsat de to ovenstående videnskategorier, signifikant højere end gymnasieeleverne på deres viden omkring Måltidsmærket. Det er her værd at bemærke, at Måltidsmærket



foreløbigt kun er tildelt ét gymnasies kantine, mens det er at finde i syv erhvervsskoleers kantiner. Desuden bliver nogle erhvervsskoleelever gennem deres uddannelse (for eksempel kokkeuddannelsen eller andre ernæringsfaglige uddannelser) undervist i Måltidsmærket og dets principper<sup>2</sup>.



Figur 17: Vidensscore for Måltidsmærket, fordelt på uddannelse og angivet i procent. Scoren er baseret på elevernes svar på en række faktuelle spørgsmål omkring Måltidsmærket. Signifikans ( $p < 0.05$ ) er testet via t-test og ANOVA med Scheffe og Dunnett T3 (se bilag 5).  $N = 866$ .

For erhvervsskoleeleverne scorede eleverne i alderen 16-18 år signifikant højere på viden om Måltidsmærket, i forhold til eleverne i alderen 25-30 år. For gymnasieeleverne scorede den yngste gruppe af elever (16-18 år) signifikant højere end samtlige andre aldersgrupper (19-30 år). Der var ingen andre signifikante forskelle.

### Samlet vidensscore

På baggrund af elevernes svar på de forskellige faktuelle spørgsmål omkring kostråd, Nøglehuls- og Måltidsmærket blev der lavet en samlet vidensscore for disse, baseret på et gennemsnit af elevernes svar i alle tre kategorier (Bilag 5). Denne score går fra nul til seks. I modsætningen til de tidligere vidensscorer viser analyser af den samlede vidensscore, at der ikke er nogen signifikante forskelle mellem, hvor højt eleverne scorer på de to uddannelser. Dette skyldes formentlig, at gymnasieeleverne scorede meget lavt på Måltidsmærket, hvilket har udlijnet den samlede vidensscore.

<sup>2</sup> Oplyst af FVST i telefonsamtale d. 25/3-2020

Ser man på erhvervsskoleeleverne, så scorer de kvindelige elever signifikant højere end de mandlige elever, samtidig med, at elever i vedligeholdelsesstadiet scorer signifikant højere end elever i overvejelsesstadiet og det afvisende stadie. Der var ingen signifikante forskelle blandt gymnasieeleverne.

Alt i alt kan man se, at både erhvervsskole- og gymnasieelever vil kunne forbedre deres viden omkring kostrådene, Nøglehulsmærket og Måltidsmærket – også selvom gymnasieeleverne generelt har en bedre viden om kostråd og Nøglehulsmærket end erhvervsskoleeleverne, og erhvervsskoleeleverne generelt har bedre viden om Måltidsmærket.

## 5.5 Hvor kommer motivationen fra?

For at kunne sige noget om erhvervsskoleeleverne og gymnasieeleverne motivation til at spise sundere, blev respondenterne i undersøgelsen spurgt ind til, om deres ønske om at spise sundt var drevet af ydre faktorer, som eksempelvis andres forventninger til, at de spiser sundt, eller om de var drevet af indre motivationer, altså deres eget ønske om at spise sundt. Tabel 5 viser de gennemsnitlige scorer for motivation fordelt på uddannelsestype.

Tabel 5: De tre subskalaer for motivation

	Items	Faktor loadings <sup>a</sup>	Score	
			ERHV	GYM
<b>INDRE MOTIVATION</b> Chronbach's Alpha 0,87	Fordi det er vigtigt for mig at være så sund som muligt	0,882	3,99*	4,52
	Fordi det er et vigtigt valg, som jeg virkelig ønsker at træffe	0,869		
	Fordi jeg tror det er bedst for mit helbred	0,804		
<b>YDRE MOTIVATION</b> Chronbach's Alpha 0,74	Fordi jeg ville have det dårligt med mig selv, hvis jeg ikke spiser sundt	0,694	3,31*	3,49
	Fordi andre skal se, at jeg kan gøre det	0,705		
	Fordi jeg ville føle mig skyldig eller skamme mig, hvis jeg ikke spiser sundt	0,87		
<b>UMOTIVERET</b> Chronbach's Alpha 0,69	Jeg ved ikke, hvorfor jeg skulle spise sundt ( <i>omvendt kodet</i> )	0,831	2,97*	2,42
	Jeg tænker ikke over, hvorfor jeg skulle spise sundt ( <i>omvendt kodet</i> )	0,872		

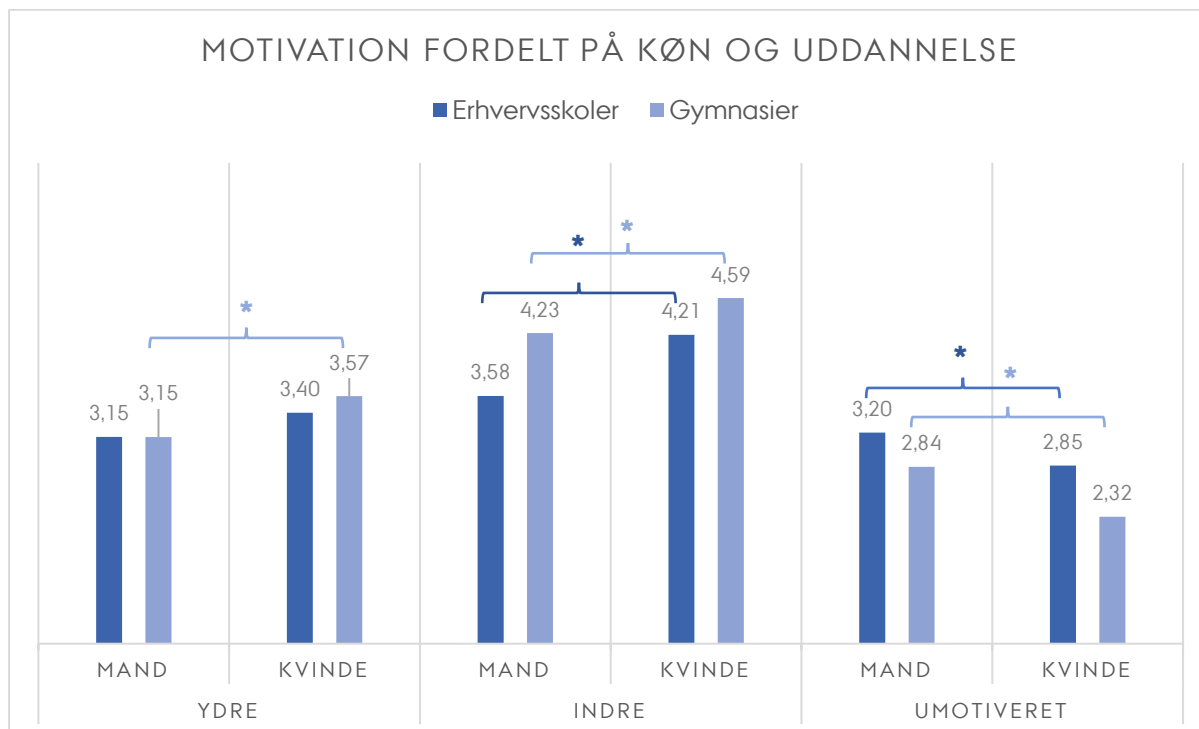
Alle udsagn introduceres med "Grunden til at jeg ville begynde at spise sundere eller fortsætte med at spise sundere er...". Alle udsagn blev målt på en 6-punkts skala, hvor 1 (Er nærmest min modsætning) og 6 (Ligner mig rigtig meget). Chronbach's Alpha angiver hvor god intern konsistens skalaerne har, og en værdi over 0,7 anses for at være god. <sup>a</sup>PCA

med varimax rotation, tvunget i tre faktorer. \*Signifikant forskel ( $p < 0.005$ ) mellem erhvervsskolelever og gymnasieelevers motivations scorer.  $N=831$ .

I tabel 5 ses det, at den indre motivation har størst betydning for det at spise sundt blandt både erhvervsskole- og gymnasieelever. Det vil sige, at motivationen for at fastholde eller ændre madvaner kommer indefra. Herudover kan man dog se, at gymnasieeleverne scorer højere på de indre motivationer end erhvervsskoleeleverne, samt, at erhvervsskoleeleverne er signifikant mere umotiverede til at spise sundere i forhold til gymnasieeleverne.

I følgende kigges der nærmere på, hvilke forskellige grupper af både erhvervsskole- og gymnasieelever, der drives af de forskellige former for motivationer. Figur 18 viser, hvordan de forskellige former for motivation fordeler sig på køn og uddannelsestype.

For gymnasieeleverne er mændene signifikant mindre motiverede for at få en sundere spiseadfærd end kvinderne. Kvinderne scorer signifikant højere end mændene, både når det gælder den ydre og den indre motivation. Kvinderne drives således mere af både den motivation, der kommer indefra, eksempelvis fordi de mener, det er bedst for deres helbred, og den motivation der kommer udefra, eksempelvis andres forventninger til deres spiseadfærd.

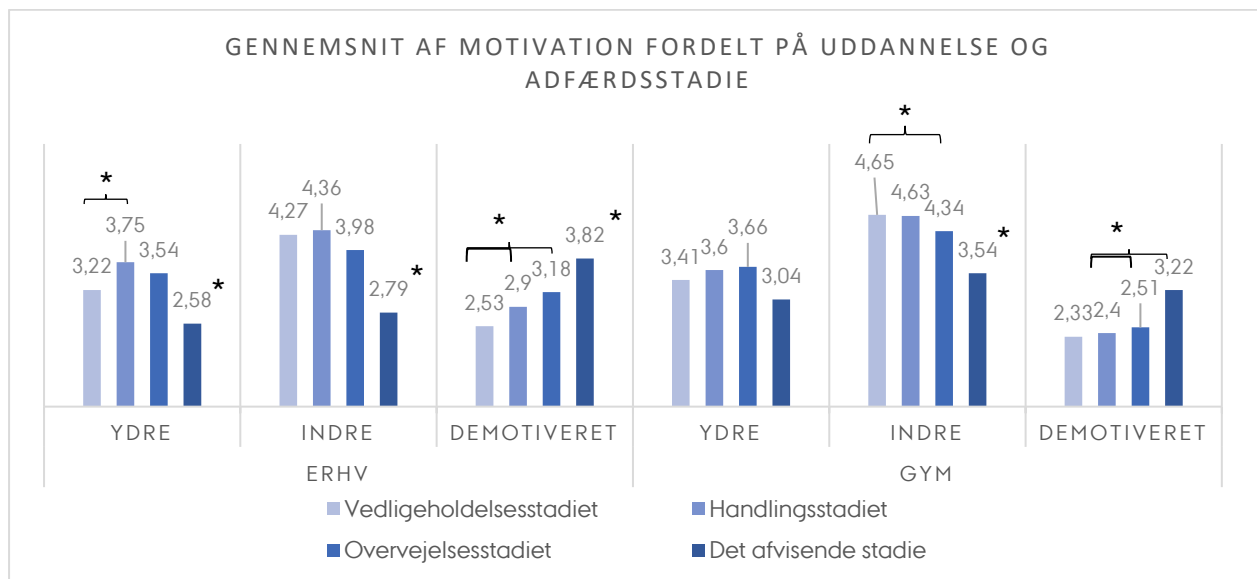


Figur 18: Motivation fordelt på køn og uddannelse målt på en 6-punkts skala, hvor 1 (Er nærmest min modsætning) og 6 (Ligner mig rigtig meget). \*T-test viser en signifikant ( $p < 0.05$ ) forskel mellem mænd og kvinder på erhvervsskolerne, og mænd og kvinder på gymnasierne. N=831.

Blandt erhvervsskoleeleverne scorer mændene signifikant højere end kvinderne på at være umotiveret til at ændre deres adfærd, men i modsætning til tidligere rapporter (Hansen et al., 2019), scorer kvinderne kun signifikant højere end mændene på den indre motivation. Det vil sige, at kvinderne kun drives mere af, eksempelvis, deres egne ønsker om at spise sundere, end mændene.

For gymnasieeleverne kan man se, at kvinderne scorer signifikant højere end mændene på både den ydre og den indre motivation, mens mændene igen er signifikant mere umotiverede, når det kommer til at spise sundt.

I forhold til de fire adfærdstadier, figur 19, ses det, at respondenterne i det afvisende stadie er mindre motiverede for at spise sundt i forhold til respondenter i de tre andre stadier – både blandt erhvervsskoleelever og blandt gymnasieelever. Samtidig ses det, at den indre motivation til at spise sundt er mest vigtigt i forhold til eleverne i overvejelses-, handlings-, og vedligeholdelsesstadiet.



Figur 19: Elevernes motivation for at spise sundere fordelt på uddannelse og de de fire adfærdsstadier. Motivation er målt på en 6-punkts skala, hvor 1 (Er nærmest min modsætning) og 6 (Ligner mig rigtig meget). \*ANOVA med Scheffe (ens varians i grupperne) og Dunnett T3 (uens varians i grupperne) som post hoc test ( $p < 0.05$ ). Det afvisende stadiet adskiller sig signifikant fra de andre adfærdsstadier på alle motivationer. For erhvervsskoleeleverne, er der en sigifikant forskel mellem det afvisende stadiet og samtlige andre stadier for alle former for motivation, samtidig er der en signifikant forskel mellem vedligeholdelses og handlingsstadiet for den ydre motivation, og for demotivation er der også en signifikant forskel mellem vedligeholdelsesstadiet og handlings og overvejelssstadiet. For gymnasieeleverne er der ingen signifikante forskelle for den ydre motivation, for den indre motivation er der en signifikant forskel mellem det afvisende stadier og alle andre stadier, samtidig ses der en signifikant forskel mellem vedligeholdelses og overvejelssstadiet. Det ses ydermere at det afvisende stadier scorer signifikant højere på demotivation i forhold til handligs og overvejelssstadiet. N=831

Blandt erhvervsskoleeleverne scorer elever i det afvisende stadiet signifikant lavere på både ydre og indre motivation end elever i de øvrige stadier. Ydermere kan man se, at elever i handlingsstadiet er signifikant mere motiveret af ydre faktorer end elever i vedligeholdelsesstadiet. Til gengæld scorer eleverne i vedligeholdelsesstadiet signifikant lavere på at være umotiverede i forhold til elever i samtlige andre adfærdsstadier.

For gymnasieeleverne gør det sig gældende, at elever i det afvisende stadiet scorer signifikant lavere på den indre motivation i forhold til elever i samtlige andre adfærdsstadier. Samtidig kan man se, at elever i vedligeholdelsesstadiet scorer signifikant højere på indre motivation i forhold til elever i overvejelssstadiet. Ydermere kan man se, at elever i det afvisende stadiet scorer signifikant højere på at være umotiverede end elever i vedligeholdelses- og handlingsstadiet.

Der er en enkel forskel på alder for erhvervsskoleeleverne. Erhvervsskoleelever i alderen 25-27 år scorede signifikant højere på den indre motivation ( $m: 4,65$ ) i forhold til elever i alderen 16-21 år ( $m_{16-18}: 3,81$ ;  $m_{19-21}: 3,77$ ). Der er ikke andre signifikante forskelle på eleverne.

Helt overordnet kan man se, at kvinder generelt er mere motiverede til at spise sundt end mænd, samtidig gør det sig gældende, at elever, der ikke er motiverede, eller er afvisende over for det at spise sundt, er mere forbeholdne for det at begynde at spise sundt.

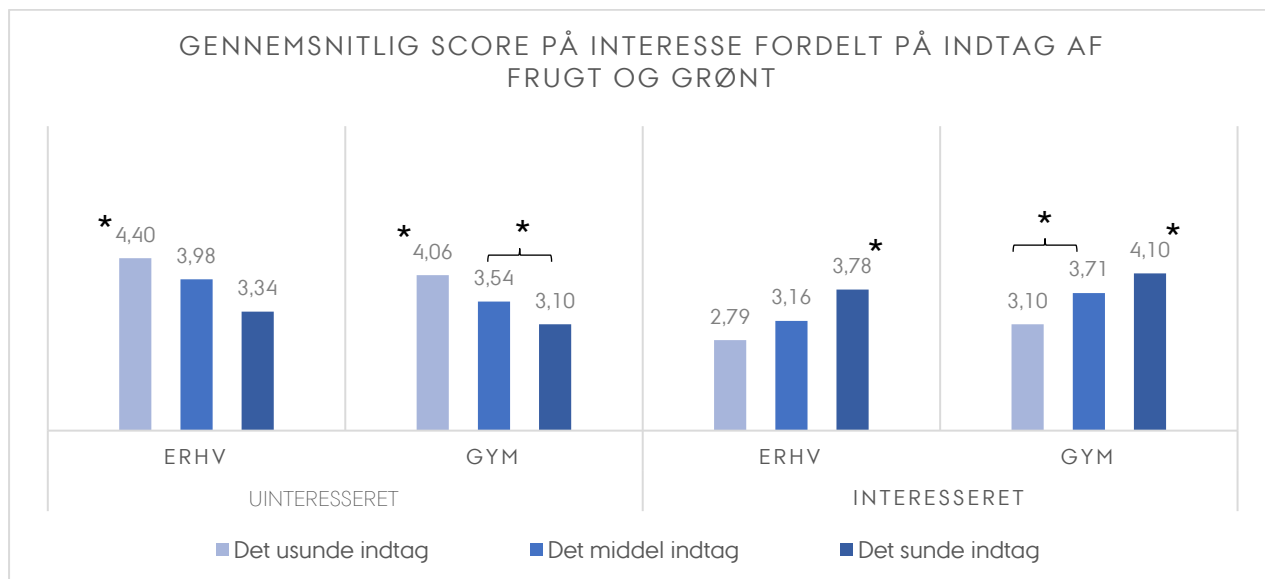
## **5.6 Hvad bestemmer om man spiser sundt eller usundt?**

I dette afsnit binder vi de tidligere afsnit sammen ved at se på, hvad der påvirker sunde og usunde kostvaner, hvor sunde kostvaner bliver målt via elevernes indtag af frugt og grønt, mens de usunde kostvaner måles via elevernes forbrug af usunde fødevarer. Der vil først blive set på elevernes indtag af frugt og grønt.

### **5.6.1 Hvad påvirker elevernes indtag af frugt og grønt?**

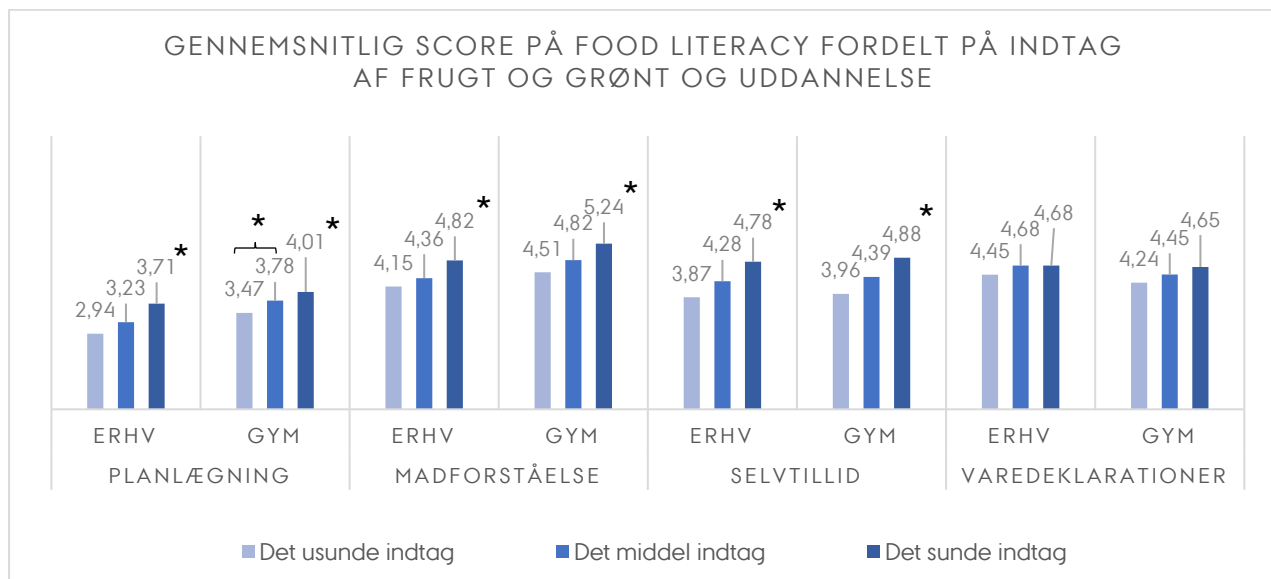
I det følgende vil der blive set nærmere på, hvordan interesse i sund mad, food literacy og motivation påvirker elevernes indtag af frugt og grønt.

Figur 20 viser elevernes gennemsnitlige score for interesse i sund mad fordelt på indtag af frugt og grønt, samt uddannelse. Der ses en klar sammenhæng mellem elevernes indtag af frugt og grønt, og hvor interesserede de er i sund mad – både hos erhvervsskole- og gymnasieeleverne. Ikke overraskende scorer deltagere, der har et usundt indtag af frugt og grønt, signifikant højere på at være uinteresserede end deltagere, der har et middel eller sundt indtag, mens deltagere med et sundt indtag scorer signifikant højere på at være interesserede i sund mad i forhold til de, der har et middel eller usundt indtag.



Figur 20: Gennemsnitlig score på interesse i sund mad, fordelt på uddannelse og frugt og grønt indtag. Scoren er baseret på elevernes svar på en række holdningsspørgsmål til sund mad. \*Signifikans ( $p < 0.05$ ) er testet via t-test og ANOVA med Scheffe og Dunnet T3. N= 844.

Hvis man i stedet kigger på de fire subskalaer for food literacy (planlægning, madforståelse, selvtillid, og varedeklarationer), bemærkes der en sammenhæng mellem elevernes indtag af frugt og grønt, og food literacy (figur 21). Elever, der har et sundt indtag af frugt og grønt, scorer signifikant højere på planlægning, informationssøgning, og selvtillid, end elever med et middel eller usundt indtag af frugt og grønt, både for erhvervsskole- og gymnasieelever. Det betyder, at de elever, som har et sundt indtag af frugt og grønt, er de elever, der planlægger deres måltider, er gode til at lave mad, og har let ved at finde og forstå informationer om sund mad.

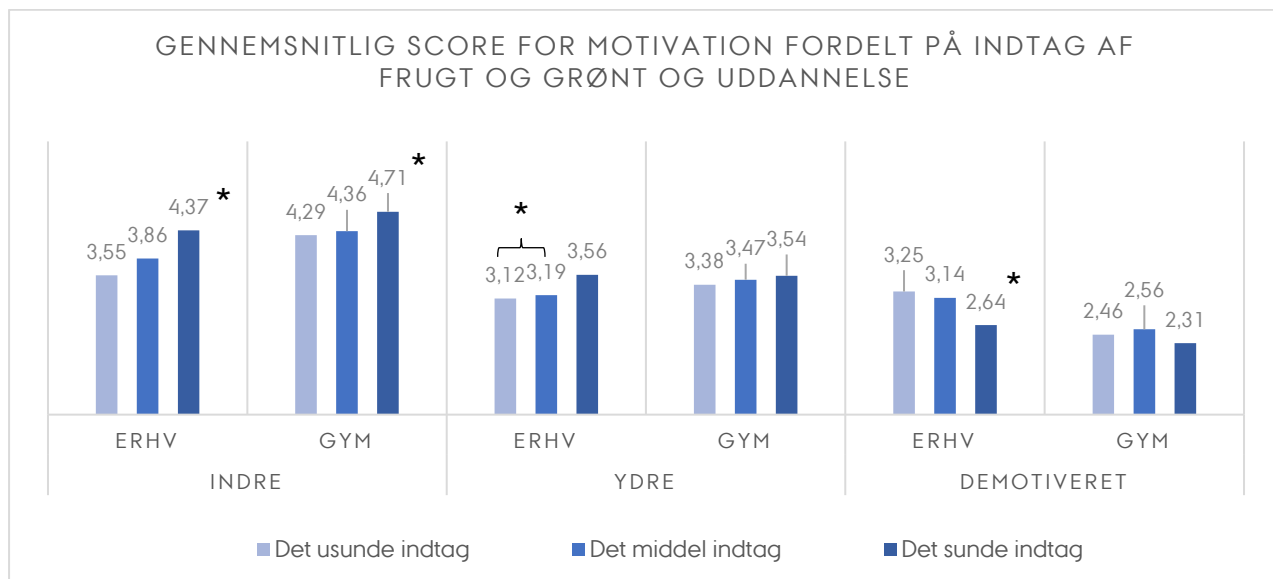


Figur 21: Gennemsnitlig score på food literacy subskalaer, fordelt på uddannelse og frugt og grønt indtag. Scoren er baseret på elevernes svar på en række holdningsspørgsmål om planlægning, informationssøgning, selvtillid, etc.. \*Signifikans ( $p < 0.05$ ) er testet via t-test og ANOVA med Scheffe og Dunnett T3. For både erhvervs og gymnasieeleverne gør det sig gældende at dem med det sunde indtag af frugt og grønt scorer signifikant højere på planlægning, madforståelse, og selvtillid, i forhold til elever med middel eller usundt indtag. Ydermere, er der en signifikant forskel på gymnasieeleverne score på planlægning mellem det usunde og det middel indtag.  $N_{PLANLÆGNING} = 834$ ,  $N_{MADFORSTÅELSE} = 899$ ,  $N_{SELVTILLID} = 886$ ,  $N_{VAREDEKL} = 868$ .

Figur 22 viser sammenhængen mellem motivation og elevernes frugt og grønt indtag. Det bør bemærkes, at der for gymnasieeleverne kun er en signifikant forskel på deres motivationsscore for den indre motivation, altså om eleverne angiver, at de motiveres af egen interesse for at spise sundt. Her scorer elever med et sundt frugt og grønt indtag signifikant højere end elever med et middel eller usundt indtag. Altså drives eleverne med et sundt indtag mere af, at de har et indre ønske om at være så sunde som muligt.

For erhvervsskoleeleverne ses det også, at eleverne med et sundt indtag af frugt og grønt drives signifikant mere af indre motivationer end elever med et middel og usundt indtag. Samtidig bør det også bemærkes, at eleverne med et sundt indtag af frugt og grønt scorer signifikant lavere på at være umotiverede til at spise sundt.





Figur 22: Gennemsnitlig score på motivations subskalaer, fordelt på uddannelse og frugt og grønt indtag. Scoren er baseret på elevernes svar på en række holdningsspørgsmål om motivation. \*Signifikans ( $p < 0.05$ ) er testet via t-test og ANOVA med Scheffe og Dunnett T3. For den indre motivation scorer både erhvervsskole og gymnasieelever med et sundt indtag signifikant højere end elever med usundt og middel indtag. For erhvervsskoleeleverne er der ydermere signifikant forskel mellem det usunde og middel indtags score på ydre motivation. Erhvervsskoleelever med et sundt indtag scorer elever med et sundt indtag signifikant lavere på demotivation i forhold til dem med et middel eller usundt indtag.  $N = 831$ .

Helt overordnet kan man se, at elever, der har et sundt indtag af frugt og grønt, har en større interesse i at deres mad er sund, er mere motiverede af at have et godt helbred, og har bedre madkundskaber, og større selvtillid i køkkenet, end elever, der har et middel eller usundt indtag af frugt og grønt.

### 5.6.2 Hvad påvirker usunde madvaner?

Det formodes, at elevernes usunde madvaner påvirkes af følgende faktorer: deres food literacy, deres interesse i sund mad, deres vidensscore, deres motivation, deres adfærdsstadiet og deres uddannelse. Der blev udført en stepwise regression (hvor kun de signifikante sammenhænge vises), og i denne model blev BMI, alder, og om eleverne var ude- eller hjemmeboende medtaget som uafhængige variable. Gennem regressionsanalysen blev ikke-signifikante variable fjernet.

Analysen viser (tabel 6), at elevernes uddannelsestype, deres interesse i sund mad, samt deres adfærdsstadiet har en signifikant effekt på, hvor usundt de spiser. Det bemærkes dog, at effekterne er forholdsvis små ( $B$ ), samt at modellen kun forklarer 24,6 % af variansen i elevernes scorer ( $R^2$ ), hvilket betyder, at der er mange andre faktorer, der påvirker elevernes forbrug af usunde fødevarer, ud over dem der blev medtaget i analysen.

Hvis man kigger nærmere på, hvordan de enkelte variable påvirker elevernes score på forbrug af usunde fødevarer, under de standardiserede  $B$ , bør det bemærkes, at elever i overvejelsesstadiet har et lidt højere forbrug af usunde fødevarer end elever, der ikke er i overvejelsesstadiet. Ydermere bør det bemærkes, at det at gå på/have en erhvervsskoleuddannelse betyder, at man har et højere forbrug af usunde fødevarer.

Den eneste variabel, der her påvirker eleverne til at have et mindre forbrug af usunde fødevarer, er elevernes egen interesse i sund mad. Elever, der har en større interesse i sund mad, scorer en smule lavere på forbruget af usunde fødevarer. Dette stemmer overens med tidligere rapporter, der fandt at det var elevernes holdninger til sund mad, og særligt deres positive holdning til sund mad, der var med til at influere, hvor sundt de spiste.

Tabel 6: Regression med score for forbrug af usunde fødevarer som afhængig variable

	$B$	Standardiseret $B$	T	P-værdi
Konstant	2,827		22,358	0,001
Erhvervsskoleelev	0,199	0,12	3,858	0,001
INTERESSE I SUND MAD	-0,127	-0,187	-5,466	0,001
UINTERESERET I SUND MAD	0,086	0,151	4,551	0,001
Overvejelsesstadiet	0,405	0,215	6,577	0,001
Det afvisende stadiet	0,531	0,181	5,261	0,001
$R^2$	0,246			

Det bør det bemærkes at rangering af effekten ændre sig mellem  $B$  og standardiseret  $B$ . Hvor det afvisende stadiet har størst effekt på elevernes forbrug af usunde fødevarer under  $B$ , har overvejelsesstadiet størst effekt under standardiseret  $B$ .

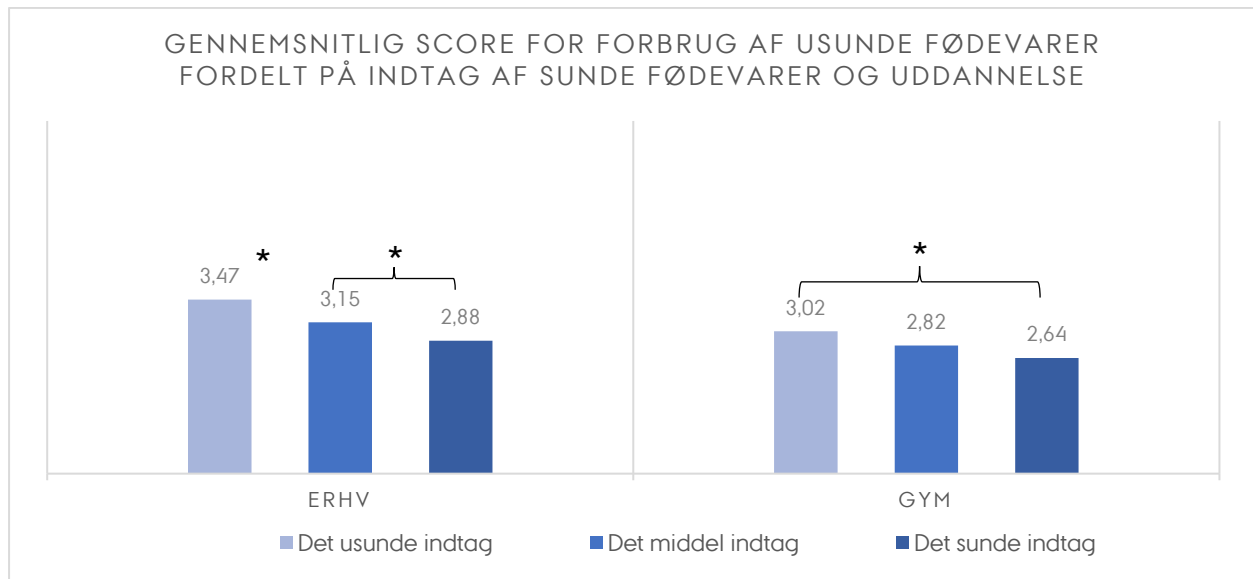
Overraskende nok, påvirkede hverken food literacy eller elevernes viden om sund mad deres usunde madvaner signifikant. Dette kan skyldes, at man i food literacy-litteraturen oftest kigger på deltagernes forbrug af sunde fødevarer, mens der her ses på forbrug af usunde fødevarer.

### 5.6.3 Hvordan hænger sunde og usunde spisevaner sammen?

Hvis man ser på, hvordan elevernes sunde og usunde spisevaner hænger sammen (figur 23), bemærkes det, at der er en klar sammenhæng mellem hvor meget frugt og grønt eleverne spiser, og hvor ofte de spiser usunde fødevarer.

Erhvervsskoleelever, som har et usundt indtag af frugt og grønt, spiser signifikant oftere usunde fødevarer (slik, junkfood, salte snacks og sukkerdrikke) end elever med et middel eller sundt indtag af frugt og grønt. Samtidig bør det også bemærkes, at elever med et sundt indtag af frugt og grønt, har det laveste indtag af de usunde fødevarer.

For gymnasieeleverne kan man se, at de elever, der har et usundt indtag af frugt og grønt, har et signifikant højere forbrug af usunde fødevarer i forhold til de elever, der har et sundt indtag.



Figur 23: Elevernes gennemsnitlige forbrug af usunde fødevarer fordelt på indtag af sunde fødevarer og uddannelse. \*Signifikant ( $p < 0,05$ ) forskel mellem grupperne, testet via ANOVA, med Scheffe og Dunnett T3 som post hoc test. Det ses at erhvervsskoleelever med et usundt indtag af frugt og grønt oftere spise usunde fødevarer i forhold til elever med et middel og sundt indtag, samtidig spiser elever med et middel indtag oftere usunde fødevarer i forhold til elever med et sundt indtag. For gymnasieeleverne gør det sig gældende at elever med et usundt indtag spiser signifikant oftere usunde fødevarer, i forhold til elever med et sundt indtag. N= 842.

Det tyder altså på, at det er de elever, der ikke spiser de rigtige mængder af frugt og grønt, som også har en tendens til oftere at indtage usunde fødevarer.

Helt overordnet ser vi, når vi gennemgår resultaterne af spørgeskemaundersøgelsen, at erhvervsskoleeleverne i gennemsnit havde et signifikant højere BMI end gymnasieeleverne (24,45 vs. 23,35), men der var ingen signifikant forskel på erhvervsskole- og gymnasieelevernes selv vurderede helbred. De mandlige erhvervsskoleelever vurderede deres helbred til at være signifikant bedre end de kvindelige elever.

Erhvervsskoleelever har et mindre sundt fødevarerindtag end gymnasieeleverne: I alt 38 % af erhvervsskoleeleverne blev vurderet til at have et sundt dagligt indtag af frugt og grønt, mens det samme gjaldt for 49,5 % af gymnasieeleverne. Erhvervsskoleeleverne spiser signifikant oftere fastfood, salte snacks, og drikker oftere sukkerholdige drikke sammenlignet med gymnasieeleverne.

Både for gymnasie- og erhvervsskoleeleverne vedkommende var der sammenhæng mellem deres aktuelle adfærdsstadiet for "sunde spisevaner" (vedligeholdelses-, handlings-, overvejselses- og afvisningsstadiet) og deres selvrapporterede indtag af sunde og usunde fødevarer. Erhvervsskoleelever i vedligeholdelsesstadiet havde et signifikant sundere indtag af frugt og grønt end elever, der var i overvejselsesstadiet eller det afvisende stadiet. Herudover havde elever i handlings- og vedligeholdelsesstadiet et signifikant lavere forbrug af usunde fødevarer end elever i overvejselses- og det afvisende stadiet.

Erhvervsskoleeleverne viste mindre interesse i sund mad i forhold til gymnasieeleverne. Samtidig kunne ses en sammenhæng mellem deltagernes attitude til sund mad og deres adfærdsstadiet, både når det gjaldt elever på erhvervsskolerne og gymnasierne. Elever, der befinder sig på handlings- og vedligeholdelsesstadiet, har større interesse i, at deres mad er sund, end eleverne i de to andre stadier, der er dog ingen statistisk forskel mellem overvejselsesstadiet og det afvisende stadiet.

Når det gælder *food literacy* scorer erhvervsskoleeleverne signifikant lavere end gymnasieeleverne og i forhold til de fire adfærdsstadier ses det, at elever i vedligeholdelses- og handlingsstadiet generelt scorer højere på selvtillid (troen på egne madlavningsevner), madforståelse, og planlægning. Eleverne i overvejselsesstadiet og det afvisende stadiet scorer signifikant lavere på selvtillid i forhold til eleverne i vedligeholdelses- og handlingsstadiet på begge uddannelser.

Det viser sig, at de elever, som har et sundt indtag af frugt og grønt, er de elever, der planlægger deres måltider, har gode madlavningsevner, og har let ved at finde og forstå informationer om sund mad. Alt i alt giver adfærdsstadierne i kombination med *food literacy*-målene et godt indblik i de udfordringer, der findes i forhold til *food literacy* for – især – unge i overvejselsesstadiet.

## 6 Analyse af interviews

Baseret på litteraturen, og på vores resultater i den ovennævnte spørgeskemaundersøgelse, blev der udarbejdet en interviewguide (se bilag 7), der havde til formål at uddybe svarene omkring de unge erhvervsskoleelevers food literacy, motivation og barrierer for at spise sundt, særligt i forbindelse med det skift i livssituation, der opstår, når man flytter hjemmefra. I tabel 7 ses en oversigt over de erhvervsskoleelever, vi interviewede i forbindelse med den kvalitative del af rapporten.

Tabel 7. Oversigt over interviewpersoner.

Køn & alder	Adfærdsstadiet	Boligsituation	Uddannelse
K20	Overvejelse	Ude <2 år *	EGU Sundhed og velfærd
K21	Handling	Ude >2 år	Sosu
K23	Handling	Ude <2 år	Sosu
K26	Overvejelse	Ude >2 år	Sosu
K28	Handling	Ude >2 år	Sosu
K30	Handling	Ude >2 år *	Sosu
M17(1)	Handling	Hjemmeboende	EUD Business
M17(2)	Handling	Hjemmeboende	EUD Business
M21	Handling	Ude <2 år	Tjener
M27	Overvejelse	Ude >2 år	Tømrer
M28	Overvejelse	Ude >2 år	Bygningsmaler
M29	Overvejelse	Ude >2 år	Industritekniker

\* bor alene

To interviewpersoner boede alene resten boede sammen med enten forældre, værelseskammerater eller en partner og eventuelle børn. En enkelt af deltagerne (K23) var på interviewtidspunktet gravid.

Interviewpersonerne refereres i det følgende til med køn (M/K) og alder.

### 6.1 "Det nye liv": Når man flytter hjemmefra

Det at flytte hjemmefra er forbundet med ansvar og selvbestemmelse, og dette indebærer også ansvaret for egne madvaner. Udeboende erhvervsskoleelever er således særligt interessante i forbindelse med food literacy, da deres madvalg og vaner nu i større grad afhænger af deres egne kompetencer, end da de var hjemmeboende. Vi kigger derfor i denne del nærmere på, hvordan vores interviewdeltageres madvaner ser ud, og hvordan det at flytte hjemmefra har haft betydning for deres adfærd og sundhed. De følgende emner relaterer sig til vores litteraturstudie, og vi vil ligeledes komme ind på nogle af de samme spørgsmål, som blev behandlet i den kvantitative del.

Størstedelen af vores interviewdeltagere beskrev maden, de var vokset op med, som værende sund, men langt fra alle havde taget de sunde vaner med sig videre, da de flyttede hjemmefra. Især tiden lige efter man flytter hjemmefra kan være særligt problematisk, når det kommer til at opretholde sunde vaner (Bundgaard & Grønhøj, 2017, 2018). Det skal nævnes, at det ikke er muligt at vurdere, i hvor høj grad de unges madvaner som hjemmeboende objektivt set var sund, blot at mange opfattede, at deres mad og måltider blev mere usunde, da de skulle klare sig selv.

Mange havde været vant til, at der altid var mad derhjemme, og ikke alle havde været vant til at hjælpe til med madlavningen. Flere af interviewdeltagerne fortalte, at det var en svær omvæltning, pludselig at skulle lave mad selv: "*Man skulle jo lige pludselig til at vænne sig til på egen krop, hvordan det er at stå i et køkken og selv skal til at tænke på madlavning og sådan noget*" (K30). Det var for manges vedkommende derfor ofte den nemme løsning, der blev valgt. En fortæller: "*Jeg opdagede, at jeg gad sgu ikke rigtig at lave mad, så jeg tog også bare den nemme løsning [...] så hentede man nogle pizzaer*" (K21).

K26 havde ikke lært at lave mad hjemmefra, og fortæller, at lige da hun flyttede hjemmefra var madlavning en stor udfordring. Til at starte med arbejdede hun i et pizzeria, og hun fortalte, at hun derfor endte med at spise pizza hver dag. Dette resulterede da også i, at hun tog 15 kg på (K26).

Efter at være flyttet hjemmefra oplevede flere også, at man nemt kom til at træffe de usunde valg. Når man selv kunne bestemme var fredagsslik ikke nødvendigvis begrænset til om fredagen, og de søde sager røg derfor ofte i indkøbskurven i hverdagen også (M27). Flere af deltagerne kunne fortælle, at de tog på i vægt da de flyttede hjemmefra. K23 var en af dem, der tog på – alligevel tænkte hun egentlig ikke, at hun var blevet mere usund; hun havde nu bare mere fri vilje, når det kom til mad.

Også M29 fortalte, at han tog 15 kg på, da han flyttede hjemmefra, og han pludselig kunne spise, hvad han havde lyst til, dvs en masse kød og sovs, sodavand til dagligt og ingen grøntsager. For de fleste var det dog ikke en livsstil, der fortsatte ret længe. K21 fortalte, at hun, netop fordi hun tog meget på kort efter at være flyttet hjemmefra, blev mere bevidst om, hvad hun spiste. For flere blev de ekstra kilo en øjenåbner, og det var da også for flere af deltagerne vægt og udseende, der var hovedårsagen til, at de var (eller i hvert fald havde markeret, at de var) i overvejelses- eller handlingsstadiet i spørgeskemabesvarelsen, som lå til grund for deres rekruttering til det individuelle interview. Herudover fortalte K23, at hun i starten ofte spiste ude, gerne på McDonald's. Dette var dog ikke noget, der varede ved ret længe, da hun hurtigt opdagede, at det at spise ude hver dag gik hårdt ud over økonomien. Både vægt og økonomi kan således være motivation for at omlægge livsstil.

De fleste af vores interviewdeltagere boede sammen med andre, og spiste derfor også sjældent deres måltider alene. K23, der boede med sin kæreste, og M17(2), der stadig boede hjemme, fortalte dog, at de oftest spiste alene. Det at spise alene havde for vores deltagere stor betydning for, hvad der blev spist, og

ikke mindst, hvor meget der blev spist. K23 fortalte, at når hun spiste alene, spiste hun ikke så meget, som hun ellers plejede, og hun mente faktisk, at hun spiste for lidt, når hun var alene. K20 og K30, der begge boede alene, kunne fortælle, at det at spise alene gav mindre lyst til at lave mad. Modsat K23 fortalte K20 dog, at når hun var alene kom hun ofte til at spise alt for meget. Hun mente, at det var fordi, hun så tv imens, og derfor ikke opdagede, hvor meget hun spiste. Flere af deltagerne kunne fortælle, at de ofte spiste foran tv'et, og M17(1) og M28 spillede også gerne PlayStation, mens de spiste, hvis de var alene.

Flere fortalte, at de var vokset op med faste spisetider, men at spisetidspunkterne nu var mere flydende. Flere spiste efter, hvornår de var sultne, andre efter, hvornår de syntes, de havde tid og overskud til det. "*På hjemmefronten hos mine forældre, der har der været faste spisetidspunkter, men det er ikke noget, jeg holder selv. Man spiser, når man har lyst*" (K30).

De irregulære måltidsmønstre var ikke kun noget, der havde gjort sig gældende lige da deltagerne var flyttet hjemmefra, men var stadig aktuelt for mange. Selve maden deltagerne spiste, lod generelt ikke til at være særligt varieret – det var meget de samme retter, der blev kørt i rotation.

### 6.1.1 Adfærd og vaner

Som det fremgår af Tabel 7, havde 7 af vores 12 interviewdeltagere svaret, at de inden for det seneste halve år var begyndt at spise sundt, og de blev dermed kategoriseret som værende i handlingsstadiet. De resterende havde svaret, at de planlagde at begynde at spise sundt inden for nærmeste fremtid. Selvom de fleste mennesker nok har et ønske om at leve sundt, så kan der være langt fra ord til handling. Gennem vores interview sås en tendens til, at deltagerne enten var forholdsvis seriøse omkring det at skulle ændre madvaner, mens andre (med gode intentioner) var en del mindre engagerede i deres tilgang til at ændre adfærd. De "uengagerede" havde stadig et ønske om at være sundere, men havde tilsyneladende ikke stor tiltro til, at de selv kunne gøre noget for det. Så selvom flere havde markeret, at de var i gang med at ændre adfærd, så lod det ikke altid til at være tilfældet. Da vi spurgte deltagerne, hvorfor de havde svaret sådan i spørgeskemaet, kunne de komme med mange gode grunde til, at de gerne ville spise sundere, men det var kun enkelte, der rent faktisk var begyndt at ændre vaner.

Hvad angår deltagernes faktiske madvaner, og hvordan et "almindeligt måltid" kunne se ud var det primært simple ris- eller pastaretter (kylling i fad med ris, spaghetti og kødsovs, lasagne og lignende), der blev nævnt. Flere, især mændene, fortalte også, at de var glade for traditionel dansk mad – med masser af sovs. Kun få nævnte grøntsager eller salater, som en typisk del af aftensmaden, og flere pointerede, at det skulle være nemt. Enkelte nævnte også, at de ofte spiste rugbrød til aftensmad.

Kun halvdelen af deltagerne spiste normalvis morgenmad. For fleres vedkommende kunne der gå mange timer fra de stod op til de fik dagens første måltid. En enkelt fortalte, at hun for nyligt havde fulgt en kostplan og haft en personlig træner, så hendes morgenmad bestod af skyr med æbler og mandler, som blev vejlet

(K26). K26 var desuden også meget bevidst omkring sit indtag til frokost og aftensmad. Frokosten bestod af en bolle, og aftensmaden var ofte ris- eller pastaretter, hvor der altid blev valgt fuldkornspasta. Af de resterende morgenmadsspisere spiste kvinderne brød (K23; K28) og mændene havregryn (M17(1); M21; M29).

De fleste (i alt 8) unge havde normalvis madpakke med til hverdag, mens de resterende 4 sædvanligvis plejede at købe mad i kantinen. Madpakkerne bestod primært af aftensmadrester eller rugbrød. Til frokost spiste M17(1) dagligt kantinens pølsehorn: "*Jeg plejer for det meste bare at holde mig til sodavand og pølsehorn. Pølsehorn er 'the go-to meal' hvis jeg er i skole*" (M17(1)). Flere af vores interviewpersoner spiste også gerne kage, snacks eller fastfood i løbet af dagen. Én sagde: "*Jeg synes, det er blevet værre efter jeg er startet på uddannelse, fordi der er det nemt at tage snacksne med op i klassen*" (K21), men det var ikke kun i løbet af skoledagen, der blev snacket. Flere nævnte også slikskabet (K21; M28; M29), hvor der flere gange om ugen blev hentet slik eller chips. K21 lod til at forsøge at retfærdiggøre sine snacks ved at fremhæve de "mindre usunde" valg. Hun påpegede, at der blev brugt creme fraiche med 5% fedt, når der skulle laves dip, og hun spiste popcorn om aftenen, som hun mente var bedre end at spise vingummi.

Der var langt imellem restaurantbesøgene (bortset fra fastfood), fortalte alle vores interviewdeltagere. M28 spiste på restaurant et par gang i løbet af et år. K26 fortalte, at hun ikke særlig tit spiste take-away, det var nemlig "kun" en gang om ugen. Det kan være svært at sige, hvor ofte de andre deltagere spiste ude eller fik mad udefra, da de blot havde beskrevet det som en sjældenhed. Det tog, ifølge flere af deltagerne, for meget tid at spise ude, og det kostede også for meget. Når det kom til mad, var penge netop af stor vigtighed for flere af deltagerne. Til trods for en presset økonomi, var der dog ofte alligevel plads til fastfood og færdigretter. M27 fortalte, at en pose ovnklare kartofler fra frysedisken (pommes frites) jo var nem og smagte godt, så det var mest sådan noget, det blev til hjemme ved dem. M21 havde ofte købt frysepizza, når de var på tilbud: "*Så købte vi 5-6 stykker af dem, og så var det bare aftensmad hver dag*" (M21). En fastfood-burger i pausen, eller på vej hjem fra skole eller arbejde, var også hverdagskost for både M17(1), M17(2) og M28, og havde tidligere været det for M29.

K23 fortalte, at når hun var i meget dårligt humør, for eksempel efter et skænderi med kæresten, så *skulle* hun bare på McDonald's. Nogle fortalte også, at når tiden var knap, og det gerne bare må være nemt, så kunne aftensmaden også sagtens blive fastfood fra for eksempel McDonald's.

Faste måltider og spisetidspunkter var ikke særlig udpræget blandt vores interviewpersoner og både K20, M21, M27 og M28 fortalte, at de godt kunne finde på helt at droppe måltider, hvis de enten havde for travlt, eller ikke lige gad lave mad. "*Nogle gange spiser jeg ikke aftensmad og andre gange spiser jeg aftensmad, men så bliver det igen rugbrød, fordi det er billigst*" (M21).



M27 fortalte, at han godt kunne godt finde på bare at spise en hel pakke kiks. "*Det er lidt sjovere end at skulle til at lave et eller andet rugbrød eller lignende*" (M27). M27 mente, at det var fint nok at springe et måltid over, fordi det så kaloriemæssigt kunne veje op for noget af det usunde, han havde spist. I weekenden var der også flere, der sprang et måltid over, fordi de sov længere, og derfor mente, de kunne nøjes med enten morgenmad eller frokost og så aftensmad.

Alle deltagere fortalte, at de drak sodavand, og ikke nødvendigvis kun i ferier og weekender, men også i hverdagen – og flere gerne dagligt. M27 mente at vand var for kedeligt. M17(2) fortalte, at han dagligt drak to halvliters energidrikke, og at han havde drukket energidrikke siden han var 10-11 år. Enkelte nævnte også alkohol (M21; M28): "*Jeg drikker nogle sodavand og øl i løbet af ugen. Hvis jeg har øl i køleskabet, jamen så får jeg en øl hver dag til aftensmaden*" (M28). M21 fortalte også, hvordan det var hyggeligt, at drikke nogle øl med værelseskammeraterne, når der blev set fodboldkamp i fjernsynet.

Flere af respondenterne nævnte selv sodavand og energidrikke som de store syndere, og påpegede vigtigheden i at drikke rigeligt med vand (K20; K21; M17(1); M17(2); M27, M28). Dog var de færreste parate til helt at droppe de søde drikke, og enkelte havde derfor forsøgt sig med at skifte sodavanden ud med en light-version eller med saftvand (K21; K30; M27). Det, at deltagerne selv påpegede, at de søde drikkevarer var usunde, var dog ikke ensbetydende med, at de havde tænkt sig at indtage mindre af de søde varer. Netop de unge, der specifikt nævnte sodavand som en synder, lod også til at have et særligt stort forbrug af de sukkerholdige drikke. De var således fuldstændig vidende om, at deres forbrug ikke var hensigtsmæssigt, men havde samtidig ikke nødvendigvis intentioner om at lave om på disse vaner.

Ferier og højtider blev af vores deltagere anset for at være situationer, hvor sunde vaner godt måtte pakkes væk, og hvor man ikke behøvede at have dårlig samvittighed over de usunde valg. M28 beskrev ferier som et frirum, hvor man kunne tillade sig at spise og drikke, hvad man havde lyst til, uden at skulle tænke over sundhed; "*når det er ferie, så er det all in – og det er både mad og alkohol – og så er der ikke rigtig nogen stopklods*" (M28). M28 beskrev dog samtidig, hvordan dette frirum også kunne findes i hverdagen, for eksempel, når man var sammen med venner. Ved hyggeaftner med vennerne, blev der gerne, især hos mændene, spist fastfood og drukket sodavand eller øl og spist snacks – alt sammen gerne i rigelige mængder: "*Hvis vi skal have filmaften herhjemme, så i stedet for at købe en pose chips, så kan det være, jeg køber 4 eller 5 forskellige og 2 forskellige poser slik, fordi man skal være sikker på at man har det hele*" (M28). Det var dog ikke kun i tilfælde af gæster, ferie eller højtider, at der blev spist særligt usundt; flere så weekenden som en lejlighed til at forkæle sig selv med fredagsslik, chips eller andet. M17(1) fortalte, at han måske godt kunne overveje at skære ned på mængden af fredagsslik, men at slikket ikke kunne afskaffes helt, eller springes over ind i mellem; "*Det kan man ikke lave om, det [fredagsslik] har betydning for mig*" (M17(1)).

Der var dog enkelte, der prøvede at begrænse de situationsbestemte usundheder. K21 prøvede at holde snacks og slik ude af sin hverdag, og at begrænse weekendens usundheder til én dag. Alle lod til at være enige om, at man skulle have lov til at "synde" engang imellem, "*så længe det sådan er ind imellem [...] det skal jo ikke være no-go hele tiden – det bliver sgu for kedeligt*" (M29). Selv K26, der ret strengt havde fulgt en kostplan, fortalte, at der da også nogle dage blev spist en pandekage eller andet, der faldt uden for planen. Der blev blandt flere af vores deltagere således spist en hel del usund mad og snacks i løbet af en normal uge.

### 6.1.2 Hvad er sundhed?

Fælles for flere af vores interviewpersoner var, at de ikke selv mente, at deres madvaner var specielt usunde til trods for et forholdsvist stort indtag af fastfood, slik, sodavand og lignende samt et tilsyneladende lavt indtag af frugt og grønt. Halvdelen af vores deltagere mente faktisk, at de spiste sundt (K20; K23; K26; K28; M21; M29). Flertallet af dem, der mente, at de ikke spiste sundt, mente dog godt, at de vidste, hvordan man spiser sundt (K21; K30; M17(2); M28). "*Jeg ved godt, hvordan jeg skal – eller skulle – spise sundt, men jeg gør det ikke. Det er jeg slet ikke i tvivl om, hvad man kunne ændre*" (M28). De fleste af vores deltagere mente således selv, at de havde en god idé om, hvad der er sundt, og hvad der ikke er. Da vi spurgte vores deltagere om de vidste, hvordan man spiste sundt, var det kun tre af de tolv, der mente, at de ikke havde tilstrækkelig viden omkring sund mad (K23; M17(1); M27). Disse tre kunne dog alligevel godt pege på både sunde og usunde vaner hos dem selv og andre.

Grøntsager, kalorier og fedt var nogle af nøgleordene, da vores deltagere skulle beskrive sund mad. Der var bred enighed om, at grøntsager var en væsentlig del af en sund mad, og at man skulle passe på med de tomme kalorier (flere nævnte en pose chips som eksempel). Desuden nævnte flere, at man skulle begrænse sit fedtindtag, og enkelte påpegede, at der var forskel på fedt, og at man kunne skelne med "det gode" og "det dårlige" fedt. Ifølge K26 var proteiner også vigtige for at få energi – og samtidig skulle sukkerindtaget begrænses. For M27 var det vigtigste at spise varieret. Han mente, at en varieret kost var tæt forbundet med et godt immunforsvar, og påpegede, at fordi han ikke var så god til at variere sin mad, så havde han også været forkølet fire gange i løbet af en vinter. M28 ville også gerne spise mere varieret og erstatte chips og junkfood med diverse grønne "snacks".

Flere fortalte også, at de bevidst valgte fuldkornspasta og groft brød. M27 fortalte, at når han valgte det grove rundstykke, blev han mere mæt, og havde derfor ikke behov for også at få en kage bagefter, som han nok ville gøre, hvis han spiste et hvidt rundstykke.

For K30 indebar det at spise sundt også at spise noget, der mættede, og man skulle spise med jævne mellemrum. Man kunne dog også vælge at være mere radikal omkring sundhed. At være "ekstrem sund"

betød, ifølge K30, intet kød, ingen kornprodukter, kun at drikke proteindrik. Dette var dog ikke et ideal, hun selv forsøgt at efterleve.

For K21 handlede sundhed mest om, at få det rette kalorieindtag. Hun foreslog: "*få kalorier, og ikke for meget fedt – ikke det usunde fedt i hvert fald. Sådan noget fedt som for eksempel fra en avocado, det er jo det gode fedt*" (K21). K23 vidste også godt, at hun burde skære ned på fløden i maden, og at hun nok burde bruge olivenolie i stedet for den rapsolie, margarine og smør, hun normalt brugte. Det var dog ikke noget, hun umiddelbart kom til at lave om på foreløbigt: "*Nej, for jeg føler ikke sådan selv, at jeg spiser dårligt som sådan. Det føler jeg ikke jeg gør. Jeg har heller ikke haft nogle bivirkninger eller dårlig mave...*" (K23). Hun var derimod opsat på at dyrke mere motion, drikke mindre koffein, undgå at ryge og drikke alkohol, nu hvor hun var gravid.

M17(2) nævnte også "godt fedt" og "dårligt fedt", og foreslog desuden, at ris eller kartofler nok var sundere end pomfritter.

Der lod til at være en vis forvirring og uenighed omkring, hvorvidt det er sundt at spise ris, pasta og kartofler. K20 fortalte, at hun egentlig ikke var sikker på, om ris var sundt eller usundt, men at hun følte, at det var sundt. K28 mente derimod ikke, at ris var specielt sundt, og kunne ikke forstå, hvorfor hun havde taget på, når nu hun kun spiste ris tre gange om ugen (hun havde tidligere spist ris dagligt). K28 var nu på en keto-kur, og undgik derfor både ris, pasta og brød, fortalte hun. Hun opfattede nu sine spisevaner som sunde, og mente ikke, at det kunne blive meget bedre, til trods for en ugentlig "snydedag", hvor der for eksempel blev spist både kage og flæskestegssandwich.

Deltagerne lod til i udpræget grad at basere deres ernæringsmæssige forståelse på deres egen opfattelse af, hvad der var sundt, uden nødvendigvis at undersøge det nærmere. Enkelte undgik faktisk bevidst information.

K28 fortalte, at hun spiste efter, hvad hun syntes var sundt, og tænkte ikke over, hvad eksperterne sagde. Eksperterne kunne sagtens mene, at noget ikke var sundt, men hvis K28 mente, at det var sundt, så var det sundt for hende. Også K21 og M29 undgik information om sundhed. De mente begge, at der var for mange råd at skulle holde styr på, og at flere modsagde hinanden, og derfor ikke var til at stole på. De lyttede derfor også hellere til deres egen fornuft. M29 mente desuden ikke, at man kunne generalisere omkring sund mad, men at sundhed er individuel, og at man skal lytte til sin egen krop.

I samtalen om sundhed pegede enkelte også på rygning. De fleste nævnte desuden motion som vigtig for sundheden.

## Motion

Ud over en varieret kost, handlede sundhed for M27 om at *"dyrke noget motion – og gerne dagligt, så vidt muligt. Så vidt jeg ved, så ligger rådet på omkring en halv time til en time om dagen for voksne mennesker"* (M27).

Selvom motion, ifølge vores deltagere, var vigtigt for sundheden, lod det kun til, at være et fåtal, der prioriterede motionen i hverdagen. Flere havde dog et ønske eller en intention om at begynde at motionere eller styrketræne.

Motionen var for enkelte en måde at "retfærdiggøre" usunde madvalg på (M21; M27; M28). M21 mente, at når han spiste usundt, kunne han blot opveje det ved at dyrke noget sport. M28 mente ligeledes, at fordi hans fag var fysisk krævende, så blev de usunde madvaner "i hans hoved" bedre. M27 fortalte: *"Jeg tænker jo, at jeg er i forvejen ikke den største, så jeg kan nok godt tillade mig det, fordi jeg skal nok brænde det af senere, men det får jeg nok ikke gjort heller alligevel, fordi tiden til motion ikke er der så meget mere, som da man var teenager"* (M27). De usunde madvaner bliver, for M27, altså undskyldt med motion, før han overhovedet har motioneret.

Flere mente dog, at motion og sund mad hang sammen, og at når træningen blev seriøs, fulgte maden også med: *"Hvis du går op og træner, så kan du som regel godt spise usundt, for du har lige tabt det, men jeg synes, at hvis man tager op og træner, så skal man have et resultat, og så skal man spise sundere"* (M17(2)). M17(2) mente således også, at hvis han igen begyndte at træne i fitness, ville han også ændre på, hvordan han spiste, og ikke spise *"pizza hver anden dag"* (M17(2)).

K26 fortalte også, at sund mad og motion for hende hang sammen. Træningen var nemlig spildt, hvis man gik ud og spiste usundt bagefter. For M28 var det et spørgsmål om, at pengene, man brugte på at tage i fitness, var spildt, hvis man ikke spiste sundt i forbindelse med sin træning. Han mente derfor også, at han "automatisk" ville komme til at spise sundere, hvis/når han engang begyndte at styrketræne.

### 6.1.3 Indkøb

I spørgeskemaet blev der spurgt ind til forskellige aspekter af food literacy, og som vi så i afsnit 5.1, er et af elementerne i food literacy evnen til at handle ind, herunder planlægning, forståelse for varerne og deres indhold, mærkninger med mere. Vi spurgte således vores interviewpersoner om deres indkøbsvaner, for at få et mere detaljeret billede af, hvordan dette foregik.

Når det kom til planlægning af madindkøb, var det kun få, der forud for deres indkøb havde en klar idé om, hvad der skulle købes ind. K28 nævnte, at hun og samboen lavede en ugentlig madplan, og at hun derfor altid fulgte en indkøbsliste, når der skulle handles ind. Enkelte andre benyttede sig også af indkøbslister. For M21 var indkøbslisten med til at skabe overblik over, hvad der skulle købes fælles med

værelseskammeraterne, og hvad der skulle købes kun til ham selv. M29 fortalte, at han ofte skrev en indkøbsliste, men at han altid glemte at få den med, når han skulle ud og købe ind, "*så jeg forsøger altid at huske sådan nogenlunde*" (M29). Selvom nogen planlægger mere detaljeret end andre, så har de fleste dog en idé om, hvad de synes, der mangler i køleskabet derhjemme, og derfor, hvad de bør handle: "*Jeg har faktisk aldrig oplevet vi har lavet et indkøb, hvor vi har siddet og skrevet, hvad vi skulle have. Jeg kigger altid i fryseren, så kigger jeg i køleskabet, så kigger jeg lige i skabe, hvad vi mangler, og så har jeg en fornemmelse af, hvad det er*" (K23).

K20 fortalte, at hvis køleskabet var ved at være tomt, eller hvis hun bare ikke havde lyst til noget af det, der var i køleskabet, så tog hun ud og handlede. K21 kunne fortælle, at hun planlagde måltiderne i forhold til, hvad hun havde derhjemme. Hun tog gerne noget op af fryseren, kiggede på, hvad hun ellers havde derhjemme, og handlede ind baseret på det. Andre af vores deltagere, var ikke nær så planlæggende. Både M27 og M28 tog gerne i supermarkedet uden en egentlig plan for, hvad der skulle handles. "*Vi har snakket løst om, hvad vi måske kunne tænke os, og så går jeg og bliver inspireret, når jeg kommer derned. Så grøntafdelingen, og så går man til kød, og så fortsætter jeg indtil jeg har en ret*" (M28). M28 kunne dog også godt finde på, at have planlagt aftensmåltidet på forhånd og så følge en indkøbsseddel, når der skulle handles ind til den planlagte ret.

Der blev, for de flestes vedkommende, ikke tænkt langt frem, når der skulle handles mad. Flere handlede ind enten hver dag (K26; M21; M28; M29) eller flere gange ugentligt (K21; K30; M27), fordi de hurtigt løb tør for madvarer. Grunden til at der blev handlet ind så ofte lod til at hænge sammen med den manglende planlægning. M29 fortalte, at han tænkte én dag frem ad gangen, så man kunne nå at tage noget op af fryseren til den pågældende dag, og at han således også godt kunne ende med at skulle handle hver dag: "*Det kan være 'hov, vi mangler måske det her', 'hov, så mangler vi lige noget andet'*" (M29). At tænke kortsigtet, og især at glemme noget, og derfor måtte handle oftere, var for mange et velkendt fænomen (K21; K23; K30; M29).

Dog var der også enkelte, der planlægger, hvad der skal købes, og handler stort ind: "*Ja, og jeg elsker at handle stort ind. Så er det sådan virkelig planlagt. Det sker sådan en gang om måneden, lige når vi får løn og SU*" (K23). Herudover blev der også handlet ind ugentligt, når der manglede ting som mælk og pålæg, fortalte K23. Også K28 tænkte længere frem end et par dage ad gangen, og handlede kun ind én gang i ugen. K20 fortalte også, at hun gerne handlede stort ind til en hel måned ad gangen, så skabe og fryser var fyldt op, men at hun af og til endte med ikke at have lyst til det, hun havde købt, og derfor også måtte handle løbende.

Selvom det var de færreste, der gjorde det, kunne deltagerne godt se fordelene ved at handle ind til flere dage ad gangen. Flere nævner også, at de egentlig gerne ville have en ugentlig madplan, så indkøbene

kunne klares i én omgang. K26 fortalte: "*Åh, jamen det er jeg faktisk rigtig dårlig til, altså jeg handler hver dag. Jeg er dårlig til at handle ind til en uge ad gangen. Jeg har gjort det engang, det var mega dejligt, men ja...*" (K26).

M27 og hans kæreste havde ofte svært ved at beslutte sig for, hvad de skulle have at spise, og det blev derfor som regel først på dagen, og først, når de stod i supermarkedet, at de besluttede sig for noget, fortalte han. M27 syntes dog ikke selv, at denne løsning var optimal: "*Der skal en madplan til, og det har jeg også tænkt mig mange gange, og vi har også snakket om det. Vi har bare ikke fået ført det ud i livet*" (M27). Han mente dog, som flere af de andre, at en madplan kan være svært at få til at fungere i en travl og vekslende hverdag, hvor man ikke altid har faste spisetider, og måske ikke altid spiser hjemme, hvorfor han også var ude og handle ind flere gange ugentligt.

M28 fortalte også, at han før i tiden havde haft en madplan, og det fungerede rigtig godt: "*Så vidste man, hvad man skulle have, og fik ikke smidt alt muligt unødvendigt i kurven*" (M28). Man sparede altså både tid på indkøb og undgik også impuls køb, ifølge M28. Det med impuls køb var et problem for mange, og især også M28 og M27, der begge fortalte at de *aldrig* kom ud af en butik uden noget, de ikke skulle have haft. Det var så nemt at blive fristet, især når de lækre sager stod lige ved kassen, mente de begge. For K30 var det også den manglende planlægning, der var et problem, for når man ikke havde nogen plan for, hvad der skulle købes, så købte man jo det, man havde lyst til. Også K23 og K26 fortalte, at der nemt smuttede nogle ikke-planlagte kiks, popcorn eller sodavand med i indkøbskurven. K26's impuls køb var dog oftest tiltænkt hendes børn.

K21 og M29 fortalte begge, at de ikke foretog sig nogen mad-impuls køb. Det var dog ikke ensbetydende med, at der aldrig blev købt snacks og søde sager. Købene var nok bare mere velovervejede. For M21 havde manglende midler gjort, at impuls købene var blevet minimeret, så det var kun, hvis der var et godt tilbud, fortalte han. Her blev snacks-indkøbene således, af nød, mere velovervejede, og derfor også færre. M27 fortalte også: "*Det der med, at vi tager ud og handler så ofte, gør, at vi får lidt flere af de usunde ting, fordi det er jo dem, der forsvinder hurtigst i skabet*" (M27).

Pris vægtede højest blandt flertallet, når der skulle handles, og flere havde da også haft problemer med at få økonomien til at hænge sammen. Enkelte fortalte endda, at de havde oplevet at løbe tør for penge til mad. K21 fortalte, at lige da hun flyttede hjemmefra blev madbudgettet ikke prioriteret, "*der var jeg lidt mere sløset til det*" (K21), og at hun derfor ofte havde været nødt til at spise mindre sidst på måneden, og at der ofte blev lavet "SU-venlig mad", såsom pasta med ketchup. M27 fortalte, at han i perioder, hvor pengene var små, havde været nødt til at springe aftensmaden over. Deltagerne, der havde boet ude i længere tid, lod dog til at have fået mere styr på økonomien, og enkelte nævnte da også, at de lagde et budget, eller at de havde en madkonto, så de kunne holde øje med deres forbrug (K21; K23; M21; K30). K23, der nu også

havde et fast madbudget, havde også prøvet at løbe tør for penge. Hun fortalte, at lige da hun var flyttet hjemmefra blev pengene brugt på masser af nyt tøj og andre ting, der "slet ikke var nødvendige", men at hun nu var blevet klogere.

Når budgettet er stramt er det også meget naturligt at have fokus på prisen, når det kommer til madvalg, og flere af vores interviewpersoner virkede til at være ganske ressourcefulde, når det kom til at finde gode tilbud – det var dog ikke altid de sundeste valg, der bliver truffet, når det var prisen, der var afgørende.

M21, der fortalte, at der gerne blev købt stort ind af frysepizzaer, når disse var på tilbud, fortalte også: "*Så det kan blive meget usundt, hvis man finder et godt tilbud på et eller andet, fordi det er tit junkfood, der er usundt, der er billigt*" (M21). Da han boede hjemme var der langt større fokus på kvaliteten af maden, hvor det nu var prisen, der afgjorde alle madvalg, fortalte han.

K23 havde forskellige apps på sin telefon, hvor hun kunne holde øje med tilbud, og fortalte: "*Jeg går meget op i det der med tilbud, så jeg kan godt få det til at hænge sammen [...] men igen, jeg tænker ikke så meget på sundhed*" (K23).

Flere gik efter discountbutikkerne, og søgte gerne efter tilbud både inden og mens de handlede. K21 kendte til et "stop madspild"-initiativ, hvor man kunne hente for eksempel grøntsager gratis, og ledte også bevidst efter tilbud, når der blev handlet.

For K26 og K28 spillede prisen dog ikke den store rolle, og de købte blot de varer, de kendte, uden at kigge efter prisen. Prisen var dog, for de fleste af vores deltagere, det store omdrejningspunkt for indkøbene, men enkelte havde også fokus på andre faktorer, såsom økologi og dyrevelfærd, når der skulle handles ind.

K21 havde en smule fokus på sprøjtemidler, og holdt øje med, om de økologiske varer kunne fås til samme pris som de ikke-økologiske varer. K20 kiggede ligeledes efter oprindelsesland med henblik på at undgå sprøjtemidler. Flere nævnte på samme måde, at de gerne ville tænke mere over det og vælge økologisk, men at det var for dyrt (K23; M27; M28; M29). M27 ville dog gerne bruge lidt ekstra penge på maden, når det kom til dyrevelfærd.

Det lod dog ikke til, at de, der kiggede efter mærker på dagligvarer, havde ret meget viden omkring dem, men at de snarere var bevidste om det, fordi de vidste, at deres forældre gik op i det. I forbindelse med emnet indkøb nævnte flere af deltagerne da også, at de "gjorde som mor" eller, at de købte de produkter, som de kendte hjemmefra (K20; K21; K23; M17(2); M21). K30 havde hjemmefra lært, at holde øje med om datoen på for eksempel pålæg var overskredet og gik meget op i dette. Økologi og andre mærkninger sagde hende til gengæld ikke rigtig noget: "*Altså jeg burde nok gå mere op i noget økologi og alt det der hurlumhej, man hører om, men det gør jeg ikke*" (K30).

M17(1), der stadig boede hjemme, var gerne med sine forældre ude og handle, og var derfor også bevidst om deres valg: *"Vi går ofte efter økologiske varer. Hele min familie har meget at gøre med dyr, så vi går meget efter de bedste forhold for dyr"* (M17(1)). Han fortalte, at han nu også selv gik meget op i dette, men når han selv købte mad, lod han dog ikke til at have fokus på nogen af disse principper. Kvalitet var langt fra i højsædet, og han mente, at en burger var en burger, så derfor foretrak han naturligvis den til 20 kr. frem for den til 100 kr. M17(2), der derimod aldrig var med forældrene på indkøb, men vidste, at forældrene var meget prisbevidste, fortalte, at når han engang selv fik ansvaret, så ville han gå efter kvalitet og den bedste smag – dog stadig med sit budget i tankerne.

Overvejelser om sundhed var ikke fuldstændig fraværende: Flere nævnte, at de bevidst gik efter fuldkornspasta, og enkelte havde også øje for kalorieindholdet i varerne. Dette gjaldt mest, når det kom til de usunde varer; K21 og M17(2) nævnte, at en plade chokolade eller en pose chips havde så højt et kalorieindhold, at det udgjorde en stor del af dagens "kaloriebudget".

M27 havde også holdt øje med sukker- og proteinindhold da han, som yngre, havde forsøgt at forøge sin muskelmasse. Det var ofte i forbindelse med træning og kostplaner, at deltagerne havde fået kendskab til, og fokus på, varedeklarationerne, og M27 fortalte, at han stadig godt kunne finde på at kigge på dette, selvom han ikke længere forsøgte at øge muskelmasse. Fedtindhold var også noget, flere lagde mærke til – især ved fersk kød.

Selvom deltagerne pointerede flere forskellige forhold ved fødevarerne, der kunne have betydning for kvalitet med mere – og selvom der var enighed om, at det nok var bedst, at gå efter disse mærker – så var der alligevel bred enighed om, at mærkningerne og varedeklarationen ikke havde den store betydning for vores deltageres madvalg. For K28 var mærkninger, som Øko-mærket og Nøglehulsmærket ligegyldige, og flere havde svært ved at huske, hvilke mærker, der overhovedet fandtes (Øko-mærket kunne de fleste dog huske uden hjælp). M27 mente, at informationen på varerne ofte var for indviklet, og igen vandt prisen over kvaliteten for flere: *"Altså, jeg går ikke efter Nøglehulsmærket eller sådan noget der. Det kan godt være, det er de helt rigtige forhold, det er jeg enig i, men det koster bare mere"* (M21); *"jeg går nok efter det, der er billigst i sidste ende – selvom det er forkert"* (M28).

## 6.2 Food literacy: Hvad er gode madkundskaber?

Begrebet food literacy er ikke særlig udbredt eller kendt i den almene befolkning, og der findes ikke en fuldstændig dækkende oversættelse af begrebet. Vi har således, i forbindelse med vores interview, valgt at spørge ind til "gode madkundskaber" i stedet for at få en idé om deltagernes selv vurderede niveau af food literacy. Vi bad deltagerne forklare, hvordan de forstod begrebet "gode madkundskaber", og hvad det indebar at have gode madkundskaber. Hvis de ikke kunne svare blev deltagerne hjulpet på vej med stikord



som madforståelse, kendskab til og håndtering af forskellige fødevarer, mærkninger, sundhed og madlavningsevner for at få samtalen i gang.

Egenskaber, der blev nævnt, når vi bad dem definere gode madkundskaber, handlede primært om at kunne lave mad, forståelse for mad, samt lysten til at lave mad.

Det var ofte en kombination af flere ting, ifølge vores deltagere. "*Jeg tænker lidt, hvis man har gode madkundskaber, så er det hvis man er god med sine hænder i køkkenet [...] og du kan lave noget uden at have en opskrift*" (M28). M28 syntes selv, han var god til at lave mad, men mente ikke, han havde gode madkundskaber, da han ikke selv ville kunne skabe nye lækre retter uden en opskrift. M27 mente ligeledes, at gode madkundskaber handlede om at kunne lave et måltid fra bunden, hvor sammensætningen af kulhydrater, mineraler og vitaminer var fornuftigt balanceret. For M17(2) handlede det heller ikke kun om at kunne tilberede maden, men også om at have forståelse for madens indvirkning på kroppen. M21, der altid selv fulgte en opskrift, når han skulle lave mad, mente, at gode madkundskaber handlede om at vide, hvad der skulle i retterne. Herudover påpegede han det at have kendskab til forskellige mærkninger, og hvad de betyder for dyreliv, så man kunne vælge de rigtige produkter, samt det at kunne finde balancen mellem kvalitet og pris.

K23 kom også med nogle praktiske eksempler på, hvad hun mente, gode madkundskaber indebar: "*For eksempel, når jeg laver brød, så synes jeg, at jeg har styr på, hvor varmt vandet eller mælken skal være, før jeg kommer gæren i*" (K23), hun nævnte også, at hun havde et rødt, et grønt og et hvidt skærebæret, der havde hvert sit formål: "*Det røde er kun til kød, og jeg bliver ekstremt irriteret og sur, hvis der er nogen der kommer til at putte for eksempel agurk på den røde*" (K23). M29 kom også ind på forståelse for hygiejneforhold, og nævnte, at man for eksempel skulle tilberede kød ordenligt, og være opmærksom på, at hvis ikke kylling blev tilberedt ordenligt, kunne man få salmonella.

For K30 betød det at have gode madkundskaber, at man kunne klare sig selv, være selvstændig, herunder forstået, at man også havde basale madlavningskundskaber, og kunne mere end for eksempel at koge et æg. K30 talte også om selvudvikling, at lære nye ting, og at være åben for nye ideer og andre kulturer. Selv havde hun venner fra Asien, og blev derfor inspireret til at prøve nye ingredienser på nye måder. M29 mente også, at det var vigtigt, at blive udfordret, og at prøve mange forskellige ting. Han nævnte ligeledes det at kunne drage inspiration af andre madkulturer.

For flere, især kvinderne, handlede gode madkundskaber også meget om lyst og interessen for mad. Det første K23 nævnte, da hun blev spurgt om, hvad gode madkundskaber betød var "*interessen og bare det, at man faktisk nyder at lave mad*" (K23). Hun fortsatte med, at man ikke skulle føle sig presset til madlavningen, for så går det ofte galt, og man "*skærer sig i fingeren og brænder risen på*" (K23). K26 mente

også, at når man gad at lave det, og når man interesserede sig for det, så kom maden også til at smage bedre.

K30 fortalte, at når hun var alene havde hun egentlig ikke lyst til at lave mad, så det blev ofte bare noget hurtigt og nemt, men når hun var sammen med andre, så var det faktisk fint nok at stå i køkkenet og skulle forsøge at lave noget lækkert mad. K20 mente ikke, at hun havde gode madkundskaber længere. Hun gik tidligere meget op i god mad, men nu, hvor hun var flyttet hjemmefra, og var alene om maden, så gad hun det ikke længere. Det at være alene lader til at hænge sammen med lysten til at lave (og spise) mad, som igen hænger sammen med madkundskaberne, ifølge deltagerne. Også M29, der tidligere spise meget junkfood og, ifølge ham selv, levede forholdsvist usundt, fortalte, at nu, hvor han var flyttet sammen med sin kæreste, levede han meget sundere end da han boede selv.

Gode madkundskaber hang, ifølge K21, også sammen med at have overskud og tid, og hun fortalte: "*Jeg tror også, at grunden til, at vi heller ikke lever alt for sundt, det er også det der med, at have tiden til at sætte os ind i, hvad der er sundest for os*" (K21).

### 6.2.1 Interviewdeltagernes madkundskaber

Baseret på deres egne definitioner af gode madkundskaber bad vi deltagerne vurdere, om de selv havde gode madkundskaber. Seks af vores 12 deltagere mente selv, at de havde gode madkundskaber (K23; K26; K28; K30; M17(2); M29). Det var hovedsagligt kvinderne, der mente, at de havde gode madkundskaber, hvilket hænger meget godt sammen med, hvad vi så i den kvantitative del.

Flere mente selv, at de var gode til at lave mad, men flere af de, der selv vurderede, at de havde gode madkundskaber, eller i hvert fald var gode til at lave mad, lod egentlig ikke nødvendigvis til at være det. Selvom både M27 og M28 godt mente, de kunne lave velsmagende mad, var det ofte de samme velkendte retter, der blev kørt i rotation, og der krævedes derfor ikke ret meget af kokken. M27 mente dog også, at han nok ikke helt kunne sige, at han havde gode madkundskaber: "*Jeg kan finde ud af at lave pulversovs, som alle andre nu også kan, jeg kan finde ud af at få et måltid op at stå, og jeg kan finde ud af ikke at gå sulten i seng. Så jeg kan det basale, men der er i hvert fald plads til forbedring*" (M27). K23, der mente, at hun havde gode madkundskaber, og gerne forsøgte at ændre i de velkendte retter, og eksperimentere lidt med maden, var dog stadig afhængig af opskrifter, og fulgte dem meget nøje, når der skulle laves mad, hun ikke var vant til. M21 fortalte også, at han godt kunne lide at lave mad, men at han ikke kunne lave mad fra bunden uden en opskrift: "*Jeg skal have en opskrift for at jeg kan lave lasagne eller spaghetti eller sådan noget halløj. Og jeg skal vide, hvor lang tid det skal stå, fremfor at jeg skal stå og holde øje med det*" (M21).

At bruge opskrifter behøver dog ikke være negativt i forhold til food literacy, hvis man er nysgerrig og gerne vil prøve noget nyt – især ikke hvis man har tillid til egne kompetencer og magter at ændre opskrifter og eksperimentere med ingredienser og teknikker. Som vi også kommer ind på i afsnit 8.1.1, fortalte flere af

interviewdeltagerne, at de gerne søgte efter opskrifter og inspiration på internettet med det formål at prøve nye retter end blot dem, de var vant til. Kun tre af deltagerne dog lod til at have selvtillid nok til reelt at eksperimentere med madlavningen (K23; K26; M29). Flere af de andre havde bestemt ingen interesse i at eksperimentere eller at afvige fra opskriften.

Både K26 og M29 var dog glade for at eksperimentere med madlavningen og fulgte stort set aldrig opskrifter. M29 fortalte: "*Jeg føler mig stolt over, at jeg kan få noget til at smage lige i skabet. Altså en idé jeg har fået [...] noget jeg ikke har læst på nettet eller noget som helst, men simpelthen forsøgt mig frem. Det har jeg en lille smule stolthed over*" (M29).

Det at eksperimentere med maden kræver selvtillid og evner, som begge også hænger sammen med lysten til at lave mad. Der tegnes et klart billede af, at de, som mener, de kan finde ud af at lave mad, også har mere lyst til det og interesse for mad. K21 fortalte, at hjemkundskab i skolen virkelig sagde hende noget – det var noget, hun var god til, og hun kunne rigtig godt lide at lave mad. M27 fortalte, at han ville ønske, han havde mod på at gøre mere i køkkenet, men "*sådan lige ud sagt så siger mad mig ikke særlig meget. Jeg er ikke den der, der går i køkkenet fordi det smager godt, jeg skal bare have brændstof til at fungere*" (M29). Som nævnt, hænger lysten ofte også sammen med selskabet, og de enlige har typisk mindre lyst til at lave mad.

K23, der også som helt ung havde været glad for at tage del i madlavningen i hjemmet, fortalte at hun elskede at lave mad: "*Jeg elsker at finde på mine egne opskrifter, og bare eksperimentere med sådan forskellige ting og nogle gange lave mad, jeg aldrig selv har smagt før. Det ender ikke altid godt men man prøver sig jo frem*" (K23). Til trods for mislykkedes forsøg havde K23 stadig mod på at eksperimentere og fortsat udvikle sine kompetencer.

Madlavningskompetencerne hænger sammen med viden og forståelse for fødevarerne. Forståelse for råvarer, og hvordan disse skal behandles, blev også nævnt i forbindelse med deltageres definitioner af gode madkundskaber. Det, at viden og forståelse for maden blev nævnt, er dog ikke ensbetydende med, at deltagerne altid ved bedst. Vi så tidligere, at flere af deltagerne blandt andet tænkte over madvarernes fedtindhold med mere, men de fleste lod stadig til at kunne have gavn af mere viden på madlavnings- og ernæringsområdet.

Flere havde dog selvindsigt nok til vide, at de netop manglede denne forståelse; M27 mente godt, han kunne finde ud af at sammensætte et fornuftigt måltid, men "*jeg ved heller ikke om jeg vil kalde det sundt. Det ved jeg ikke helt om jeg kan svare på*" (M27). M17(1) mente heller ikke, han havde gode madkundskaber: "*Altså jeg kan lave pasta med kødsovs, og det er ikke lige frem den meste avancerede ret, så nej*" (M17(1)).

Fem af deltagerne mente jo heller ikke, at de havde gode madkunderskaber, men lod alle til at have et ønske om forbedring, hvilket gav god mening, i forhold til, at de alle deltagerne, havde udtrykt et ønske om, at de gerne ville ændre madvaner.

Til trods for, at deltagerne i løbet af interviewet havde talt en del om sundheden i forbindelse med deres madvalg og vaner, var det ikke sundhed, der var fokus på, når der blev diskuteret gode madkunderskaber. Selvom K23 beskrev madlavning som sin "indre ro" og selv mente, at hun havde gode madkunderskaber, fordi hun nød at lave mad, så var sundhed sjældent i fokus, når K23 stod i køkkenet – det handlede mere om smagen. Selvom deltagerne ikke nødvendigvis forbinder det med gode madkunderskaber, tænkte flere dog alligevel over sundheden i forbindelse med deres madvalg. K26 fortalte, at hun tænkte meget over, hvad hun spiste, og prøvede at gøre det så sundt som muligt. Når det kom til sundhed, mente flere, at de godt vidste, hvad der var sundt. K21 fortalte, at hun godt selv vidste, hvad hun burde gøre anderledes, og hvilke råd hun burde følge: "*for jeg ved godt hvad jeg gør forkert, men det er nemmere sagt end gjort*" (K21).

### 6.3 Ressourcepersoner og omgivelser

Omgivelserne kan have stor betydning for, hvad, og hvor meget, der spises – og det kan gå begge veje. I visse situationer kan man, af sine omgivelser og de sociale sammenhænge, man befinder sig i, blive påvirket til at spise mere usundt – men omvendt kan man også blive påvirket til at spise mere sundt. Hvordan vi spiser, kan også hænge sammen med, hvad, og hvordan vi har lært om mad og ernæring, og hvilke ressourcer vi har haft og har.

Vi spurgte vores interviewdeltagere om, og hvordan de havde lært om mad. Flere af deltagerne havde oplevelser fra barndommen, der havde været med til at danne fundamentet for deres madlavningsfærdigheder. M27 huskede for eksempel, at han som barn havde hjulpet til i køkkenet, hvor han blandet andet havde været med til skrælle kartofler. K23 fortalte, at begge hendes forældre var gode til at lave mad, og at hun altid godt havde kunnet lide "morrollen", som for hende indebar at lave mad til hele familien. Hun havde således altid opholdt sig i køkkenet, når der blev lavet mad. Hun fortalte, at hun havde plejet at skrive ned, hvordan maden blev lavet. Hun begyndte derfor også som 14-15-årig at tage del i madlavningen og fik løbende mere medbestemmelse. K20 havde også lært at lave mad gennem sine forældre, og været med i køkkenet allerede som barn. Hun havde desuden arbejdet i en restaurant i to år, hvor hun også havde lært en masse om mad og sundhed, fortalte hun. M21 fortalte, at han, da han boede hjemme, somme tider havde haft en maddag, hvor han selv fik lov at bestemme, hvad han gerne ville lave. M29 havde, som lille, ofte kigget på, når der blev lavet mad i hjemmet, og fik senere hen også en ugentlig maddag. Hans mor havde ment, at det var vigtigt at kunne lave mad, når han blev ældre, hvilket M29 var enig i. M17(1) havde også sin basale viden hjemmefra, fortalte han.

K21 havde lært sig selv at lave mad. Med skilte forældre, og en mor, der arbejdede om aftenen, havde hun været vant til at passe sig selv. Hun havde ikke som barn taget del i madlavningen, men fortalte, at hun havde observeret morens madlavning, og at hun holdt af hjemkundskab i skolen, og således også havde lært at lave mad igennem folkeskoleundervisningen. Også K26 havde lært sig selv at lave mad. Først brugte hun nogle opskrifter og apps og prøvede sig ellers bare frem.

Flere af deltagerne pegede tilbage på folkeskolens hjemkundskabstimer, som en kilde til deres madlavningsfærdigheder: *"Det er i hvert fald der, det basale startede. Jeg må indrømme, jeg synes også det var røvkedeligt at deltage i det, men det er der, hvor jeg har fået den forståelse for det"* (M27). Også M28 havde tillært sig sine første basale madlavningsevner i hjemkundskab i folkeskolen. Han kunne desuden også huske at have lært noget om "madpyramiden", men ikke rigtigt hvad. M28 nævnte desuden også, at man ved tandlægen lærte om sukkerindholdet i diverse drikkevarer. M17(2) fortalte, at han aldrig havde lavet mad derhjemme, men da det kom til hjemkundskab kunne han rigtig godt lide det. Han begyndte herefter at se videoer på YouTube om madlavning, og havde herigennem fået sin forståelse for madlavning, fortalte han. Han kunne ikke huske, at have lært noget om ernæring og sundhed i løbet af folkeskoletiden. Heller ikke på sit nuværende studie, hvor de ellers havde haft en sundhedsuge, havde han lært noget, fortalte han. Udover M28, var der ingen, der rigtigt huskede at have lært noget om ernæring og sundhed i løbet af skoletiden. K23 mente dog også, at have hørt noget om dette i biologiundervisningen, men huskede det ikke. Hun var til gengæld blevet mere opmærksom på ernæring og sundhed gennem sin igangværende sosu-uddannelse, fortalte hun. Også M21, der var i gang med tjeneruddannelsen, var blevet mere opmærksom på mad og sundhed, i forbindelse med sin uddannelse.

Vi spurgte deltagerne om de fik hjælp, eller selv opsøgte information om mad, hvilket de fleste gjorde, enten i form af råd fra venner eller familiemedlemmer, gennem kogebøger eller på internettet. Enkelte havde også prøvet at få professionel hjælp til at lave en kostplan.

K20 fortalte, at hun ofte ringede til sin søster for at få forslag til, hvad hun kunne lave; K23 og K28 spurgte gerne deres svigermødre til råds, og M29 ringede gerne til sin mor eller mormor for at få nogle fif og gode husmorråd til madlavningen. M27 fortalte, at når han var hjemme ved sin mor og spise, spurgte han gerne ind til, hvordan maden var blevet lavet, og ind i mellem fik nogle fif ud af det, som han kunne tage med sig hjem i sit eget køkken.

K30 fik inspiration fra sine venner fra Asien, og K26 fortalte, at hun skulle hjem og prøve en ny ret, inspireret af en ret, som en veninde havde fortalt om. M29 havde en ven, der udøvede idræt på højt plan, som han havde spurgt om hjælp til at udvikle en kostplan, da han gerne ville tabe sig. K21 spurgte ikke gerne andre til råds om madlavning: *"Jeg tror bare, jeg selv har fundet ud af det, for man kan jo høre så mange forskellige*

*meninger, så tænker jeg, at jeg går bare ud fra det jeg tænker"* (K21). Hun havde også tidligere fulgt en kostplan, og havde i den forbindelse fået en række opskrifter, som hun stadig brugte.

K21, M21 og M29 fortalte alle tre, at de havde kogebøger stående, som aldrig blev brugt. M21 undskyldte sig med, at alle retterne i kogebogen var beregnet til én person, og hvis han skulle lave til sine værelseskammerater, skulle han til at gange op, hvilket var besværligt. Det med mængden var også et problem for M17(1), der fortalte, at fordi maden der blevet lavet på hans efterskole var i så store mængder, kunne han ikke rigtigt følge med i det, og forstod ikke rigtigt, hvordan det skulle laves.

Internettet var, som nævnt, også en meget anvendt ressource i forbindelse med deltagernes madlavning, og flere af interviewdeltagerne fortalte, at de gerne søgte efter opskrifter, tips og inspiration på internettet (K23; K26; K28; K30; M17(2); M21).

K30 brugte gerne Google, hvis der var noget hun var i tvivl om i forbindelse med madlavningen. M17(2) fortalte, at selvom hans mor var god til at lave mad, havde han aldrig spurgt hende til råds, det var kun internettet, der hjalp ham. Udover at søge efter opskrifter på Google, benyttede flere sig også af sociale medier, såsom YouTube og Instagram, til at finde opskrifter eller inspiration. K28 havde ved hjælp af internettet lært at lave mad, og brugte det meget til at finde nye opskrifter. Hun fulgte især gerne videoer på YouTube. K21 fulgte også bloggere for at få inspiration. M21 fulgte, hvad han kaldte "fitness freaks" på sociale medier for at blive mere motiveret til at spise sundere. Han fortalte desuden, at han også lyttede til podcasts, og at han herigennem tit var blevet påvirket af, hvad andre sagde om sundhed.

Alt i alt blev der henvist til mange forskellige kilder, fra den hjemlige, tidlige "madopdragelse", venner og familiens senere indflydelse, skoler/uddannelsesinstitutioner til information fremsøgt på internettet og gennem sociale medier. Ud over formidling i hjemkundskab i skoleregi, som man må formode baserer sig på officielle kostråd, blev disse stort set ikke omtalt.

### **6.3.1 Situationen påvirker**

Som vi også så i afsnit 8.1 så undskyldte flere af deltagerne deres (usunde) vaner med situationsbestemte forhold. Det var dog ikke kun til højtider eller på ferier, at vores deltageres indtag ændrede sig. M21 fortalte, at når der kom kammerater på besøg, så skulle man "hygge sig" og det betød som regel pizza og sodavand. M28 pegede også på det at ses med kammerater, som en situation, hvor sundheden med det samme røg ud af vinduet. Han sagde: "*Jeg tror bare, at mange mænd eller drenge, når de er sammen, så får man bare mere junkfood... end kvinder de gør"* (M28).

K30 fortalte, at det godt kunne føles mærkeligt at spise sammen med sine forældre, da hendes forældre for eksempel gik meget op i økologi, og havde nogle stærke holdninger, som hun ikke nødvendigvis var enig i.

Der var derimod ingen konflikter, når hun spiste med sin kæreste eller sine medstuderende: *"Det er bedøvende ligegyldigt. De spiser hvad de vil spise, og jeg spiser, hvad jeg vil spise"* (K30).

Også situationer i forbindelse med hverdagen kunne påvirke de unge, og flere pegede faktisk på frokostpausen i skolen som værende problematisk. For M17(2) havde skolekammeraterne stor betydning for, hvad han selv spiste. Selvom han ikke mente, det gjorde sig gældende længere, kunne han stadig fortælle om frokostpauser på pizzeria eller McDonald's sammen med kammeraterne. Sundhed er da heller ikke et emne, der diskuteres med venner eller skolekammerater, ifølge deltagerne.

Selvom det ikke lige var frokostpausen, der var et problem for K30, så lod hun også til at være påvirket af studiekammeraterne. De var nemlig "blevet enige om", at når man sad på skolebænken, så opstod der en automatisk trang til noget usundt, så der måtte godt spises lidt flere søde sager. Hun fortalte også, at når hun så andre drikke sodavand i løbet af dagen, så blev hun også ofte fristet til at købe noget lækkert på vejen hjem. K21 oplevede modsat, at fordi hun så flere på sit studie, der spiste ekstremt meget usund mad og drak litervis af sodavand, så blev hun mere opmærksom på ikke selv at skulle gøre det samme. Flere lod sig dog let friste. Også M17(1) blev let fristet af lækkerier i løbet af dagen, og han fortalte, at de penge, han fik med til mad ofte blev brugt på snacks i stedet. Hvis han havde overskredet sit daglige budget, og stadig var sulten, så måtte han bide det i sig, fortalte han. Han kunne også godt finde på at spørge skolekammeraterne om han måtte få en bid af deres mad, hvis han var meget sulten. M28 blev ligeledes let fristet: *"Jeg er rigtig, rigtig let at lokke med. Selvom jeg burde tage det sundere valg, så smager pizzaen altså også bare godt"* (M28).

K26 mente egentlig ikke, at der var situationer, hvor hun spiste mere usundt. Hun kunne dog fortælle, at når hun spiste sammen med veninder blev det gerne "lidt hyggeligere", hvilket også indebar lidt mere usund mad, men at hun egentlig var god til at holde sig fra de snacks, der blev sat på bordet. Selv ved særlige lejligheder var hun god til at begrænse sig: *"Nu skal jeg have et stykke kage, nu er det mig der har fødselsdag, så tager jeg et lille stykke"* (K26). Selvom det ikke påvirkede hende, hvem hun spiste sammen med, så havde det derimod betydning om hun spiste alene. Når hun var alene blev det nemlig ikke til så meget, ofte bare et stykke rugbrød. Hun fortalte: *"Når jeg er sammen med nogen, så får man jo lyst til at spise noget mere, og så lave noget, der er lækkert"* (K26). K30 var enig i dette, og heller ikke M28 fandt det særligt interessant at spise alene, og gad derfor heller ikke bruge energi på maden, når han skulle spise alene. Han sprang faktisk gerne frokosten over, når der ikke var nogen at dele den med. Til gengæld spiste han gerne lidt ekstra usundt (for eksempel frysepizza) til aftensmad, hvis han var alene hjemme. Når M29 var alene hjemme følte han sig som en teenager, hvis forældre ikke var hjemme, fortalte han, og han skammede sig lidt over, hvordan han spiste, når kæresten ikke var der til at holde ham i ørerne. Det lod således til, at flere blev påvirket i en positiv retning af deres kærester – så længe de spiste sammen med dem. Situationen, og dem, man er omgivet af, kan altså også påvirke i en positiv retning. En enkelt af

deltagerne fortalte også, at fordi hun var omgivet af venner, der spiste sundt, så havde hun heller ikke lyst til at spise usundt.

## 6.4 Motivation og barrierer

Selvom det ikke nødvendigvis lod til, at alle dem, som havde markeret, at de var i handlingsstadiet, rent faktisk var det, så lod alle til i hvert fald at have et ønske om et sundere liv. Der var dog stadig et stykke vej fra ord til handling. I det følgende kigger vi nærmere på, hvad der motiverede eller kunne motivere vores deltagere til at spise sundere, og hvad der stod i vejen for at de gjorde det.

### 6.4.1 Motivation og opfattede fordele ved at spise sundt

Da vi spurgte deltagerne, hvorfor de gerne ville spise sundere, var "vægten" nøgleordet. Herunder blev der talt om både fysisk og psykisk helbred, samt udseende.

#### Fysisk helbred

K26's primære grund til at spise sundt var at have det fysisk godt. Det at leve godt og længe med et godt fysisk helbred stod for flere højt på listen over motivationsgrunde. Flere taler om fremtiden, og det at kunne holde til et fysisk krævende job i mange år uden at blive nedslidt, samt at kunne leve et godt liv med høj livskvalitet, og at leve længe nok til for eksempel at se sine børnebørn.

M27 fortalte, at hvis kroppen skulle vedligeholdes, og man ville forebygge skader, så skulle man også spise noget ordenligt mad: "*Senere hen i livet så er helbredet bestemt vigtigt for mig. Der er ingen, der gider at være en grøntsag om 3 år eller lignende*" (M27). M28 mente også, at man havde større risiko for at blive slidt hurtigere ned, hvis man spiste usundt, og at man modsat blev mere smidig og fik en stærkere krop, hvis man spiste sundt. K26, M17(1) og M27 nævnte også, at maden havde betydning for immunforsvaret, og flere forbandt en usund livsstil med en række forskellige fysiske problemer og sygdomme, såsom diabetes, forhøjet blodsukker, blodpropper, dårlige tænder, fedt om organerne og andre følgesygdomme. K23 kunne godt være bekymret for sit helbred og om hun var "tyndfed": "*Det kan godt være, jeg ikke ser usund ud uden på, men indvendigt ved jeg jo ikke, hvad der foregår*" (K23). K21 fortalte, at sundhed og helbred var noget, hun tænkte en hel del over, og at hun også ofte tog til lægen for at blive tjekket, da der både var diabetes og blodpropper i hendes familie.

K26 fortalte, at hun fik det fysisk dårligt, hvis hun spiste for meget usundt, og M28 nævnte også, at han godt kunne blive dvask af for meget usund mad. Flere var ligeledes enige i, at madens sundhed havde betydning for energiniveauet. Det var således ikke kun på det lange sigt, at helbredet havde betydningen, men også "dagligdagens helbred" og velbefindende blev påvirket af, hvad der spistes.



## Udseende

Når flere af vores deltagere gerne ville tabe sig, var det ikke nødvendigvis kun på grund af helbredet; mange tænkte også meget over, hvordan de så ud, og hvordan deres spiseadfærd påvirkede deres udseende.

M17(2) nævnte, at når han spiste meget usundt fik han mange bumser i ansigtet, hvilket han var ked af. K23 nævnte også renere hud, som motivation, og fortalte, at hun hadede sine negle og gerne ville ændre sine madvaner, hvis det kunne gøre noget ved neglene. Herudover var det primært kroppens udseende, og altså vægten, der havde betydning for vores deltagere. Flere ville gerne tabe sig. M27 fortalte, at han godt kunne blive lidt flov over sin krop, når han skulle tage T-shirten af på stranden om sommeren, men det var ikke noget han tænkte over i situationen, når han for eksempel spiste slik. Han kunne dog fortælle, at når han så tykke mennesker, så tænkte han mere over det, for sådan ville han i hvert fald ikke se ud. K28 nævnte også sommerstranden, og at hun var misundelig på dem, der kunne gå i bikini. Hun fortalte, at hun nu var på slankekur og fulgte en keto-diæt. Hun var meget motiveret til at prøve netop denne diæt, da hun havde en veninde, der også før havde været overvægtig, men nu, efter at have været på kuren, var "fit".

Som nævnt tidligere, var der flere, der tog på i vægt, da de flyttede hjemmefra. M21 fortalte, at fordi han kunne se denne forandring, var han også begyndt at undersøge sin ideelvægt, havde været på nettet for at finde en BMI-beregner, og havde nu sat sig et mål om at komme ned på ideelvægten. M29 havde også taget på, da han flyttede hjemmefra, men havde efterfølgende tabt sig meget igen. Han mente dog stadig, at han havde en "farmave", som han egentlig gerne ville af med, og nu var han blevet særligt motiveret, da han snart skulle giftes: "*man vil gerne se knivskarp ud til sit bryllup*" (M29).

M17(2) havde tidligere været meget utilfreds med sig selv. Han havde på et tidspunkt vejlet 110 kg. Han havde det, på det tidspunkt, rigtigt dårligt med sig selv, og fortalte, at han altid gik i en lang trøje og prøvede at skjule det. Han havde altid været den tykkeste i klassen – men en dag fik han nok. Da han havde indstillet sig på at skulle gøre noget ved vægten, tabte han sig en del i løbet af 2-3 år, og vejede nu omkring 75 kg. Nu virkede han tilfreds med sig selv, og tog derfor også lidt lettere på det med at spise junkfood og drikke energidrik hver dag – men dengang havde det altså været udseendet, der havde kunnet motivere.

## Psykisk helbred, selvværd og samvittighed

K21, der på forholdsvis kort tid var gået fra at bruge en tøjstørrelse small til nu at bruge large/x-large, var også meget motiveret til at tabe sig. For hende var det også særligt på grund af selvværdet – hun havde nemlig fået det dårligere med sig selv, og var blevet meget ked af ikke længere at kunne passe det tøj, hun kunne passe for blot et halvt år siden. Dette hænger naturligvis også sammen med udseende som motivationsfaktor – men for K21 var det især selvværdet, der psykisk påvirkede hende hårdt. K23 var ligeledes motiveret af at være tilfreds med sig selv og sin hverdag, og på den måde have et godt liv.

M21 fortalte: "*Jeg har også bare fundet ud af, jeg bliver gladere på daglig basis af at spise sundere*" (M21). K26 mente ligeledes, at det at spise sundt havde betydning for humøret, og M29 kunne fortælle, at hvis han fik for meget sukker, så var han efter en halv times tid helt ugidelig og vrissede af folk: "*Du er oppe at køre måske en halv time, men derefter bliver du hurtigt "nede" igen; du kan være deprimeret, du kan være træet*" (M29). K21 nævnte også det at være deprimeret og fortalte, at hun tog kosttilskud i form af D-vitamin, da hun var bange for, at et vitaminunderskud ellers kunne udvikle sig til en depression.

Udover dårligt selvværd og fysiologiske responser, blev der også blandt deltagerne talt om dårlig samvittighed over at spise usundt.

Flere fortalte, at hvis de i en periode spiste særligt usundt, kunne de godt få det dårligt med sig selv og have dårlig samvittighed over det. Det var for flere dog først efter, de har spist usundt, at de fik dårlig samvittighed, og altså ikke imens de spiste (M17(1); M17(2); M21; M27). M17(1) fortalte, at hvis han havde spist junkfood en hel weekend kunne han godt føle sig lidt skyldig, og mente, at han måske ville være mere tilbøjelig til at spise noget sundt bagefter. M21 talte også om dårlig samvittighed, og fortalte, at han, når han så, hvordan de såkaldte "fitness freaks" på de sociale medier levede, så kunne han godt blive lidt trist og føle sig skyldig over sine egne vaner. Desuden talte han om, hvordan han om 15 år gerne ville kunne se sig i spejlet uden at have det dårligt med sig selv, men i stedet være taknemlig for at have levet sundt. M21 var således ganske motiveret af sin skyldfølelse og samvittighed.

### **Forpligtelser, støtte og bekræftelse**

M29 skammede sig lidt over, hvordan han spiste, når kæresten ikke var hjemme. Det motiverede ham tilsyneladende, at have en "forpligtelse" over for hende. Flere kom ind på det at have en aftale med en anden, og at det kunne gøre det lettere at forblive motiveret. Også M28 indvilligede gerne i at prøve at spise sundere, hvis hans kæreste gerne ville tabe sig: "*Jamen så ryger jeg også automatisk med på den bølge [...] hvis jeg ved, at hun prøver at spise sundt, så vil jeg heller ikke sidde og køre det ene og det andet ned [...] det er for hendes skyld, ikke så meget for min skyld, at der kommer sund mad ind*" (M28).

Herudover kan det at andre støtter en i at spise sundere også være motiverende. M17(2) fortalte, at da han gerne ville tabe sig, bakkede hans familie og venner ham op i det, hvilket gjorde det både nemmere og sjovere. Han havde dengang også en træningsmakker, hvilket gjorde det nemmere at tage træningen seriøst, fortalte han.

Også K21, der havde været i et coachingforløb, kunne fortælle, at det at have en anden at stå til ansvar overfor, i forbindelse med træning, gjorde det langt nemmere at overholde sine træningsaftaler. Hun havde desuden fra sin coach fået uventet positiv respons, hvilket også motiverede hende til at fortsætte, fortalte hun. Det at man bliver bekræftet, og at man kan se effekten af sine anstrengelser var også en motivation

for K26, der ligeledes havde prøvet at have en personlig træner og fulgt en kostplan: "*Så kunne jeg bare se, hvad det sunde mad gjorde, altså for mit helbred, og jamen så lavede jeg det om derhjemme*" (K26).

En anden forpligtelse, der kan motivere, og som flere af vores deltagere nævnte, er børn. K28 fortalte, at hun før havde været ligeglad, men nu, hvor hun prøvede at blive gravid, var hun bekymret for om hun havde for højt blodsukker. Det med børn og graviditet var for flere en stor motivation. Begge K23's forældre havde diabetes – men det var alligevel først da hun blev gravid, at hun for alvor bestemte sig for at ændre madvaner. Også K26 begyndte først rigtigt at tænke over sine usunde madvaner, da hun blev gravid.

M28 havde også nævnt, at det at få børn ville kunne motivere ham til blandt andet at stoppe med at ryge. Det handler for deltagerne om barnets helbred, og det at give barnet nogle gode, sunde vaner igennem dets opvækst: "*Jeg vil gerne have, at mit barn skal se mig som et godt forbillede, og ja, jeg vil også sørge for at han får et sundt liv*" (K23). Det handler dog for M29 også om at kunne holde til at være forælder, at have energi og overskud til børnene, og at kunne være aktive sammen med dem.

### **Når skaden er sket**

Flere nævnte at motivationen til virkelig at gøre noget kunne være svær at finde, og enkelte mente faktisk ikke, at de ville kunne finde motivationen før "skaden var sket", og de for eksempel var blevet syge.

K23, hvis forældre begge havde type 2 diabetes, fortalte, at hun nok ikke ville komme til at ændre sine vaner før hun fik at vide af sin læge, at det var nødvendig: "*Jeg mangler bare den der motivation, og jeg ved ikke helt hvad der skal til. Så skulle det være sådan noget med, at der skete noget personligt med mig selv*" (K23). Hun var dog nu, hvor hun var gravid, begyndt at ændre visse ting i sin adfærd.

Både M17(1) og M17(2) fortalte også, at de nok ville begynde at tænke mere over, hvad de spiste, hvis de pludselig tog på i vægt – det virkede dog som om, det skulle være ret drastisk før de ville droppe den usunde mad. Så længe, de ikke kunne se en påvirkning på kroppen, kunne de heller ikke se nogen grund til at lave om på noget.

M28 fortalte, at det at nærme sig de 30-år havde påvirket ham til at genoverveje sine vaner – "*man kan se, at ting de begynder at sætte sig lidt de forkerte steder*" (M28) – og han ville som håndværker også gerne passe på sig selv, så han kunne holde til sit job i mange år endnu. Alligevel fortalte han, at der nok ikke kom til at ske noget, før det var "nødvendigt", selvom han egentlig godt vidste, at der var konsekvenser for hans usunde adfærd: "*jeg tror, jeg er for ligeglad med min krop – og helbred for den sags skyld – ellers ville man jo være stoppet jo... hvis det betød mere*" (M28). Selvom han havde gjort sig nogle overvejelser om sit helbred, og egentlig havde nogle gode intentioner, så lod det altså ikke til, at der rent faktisk ville blive gjort noget ved det lige foreløbigt.

M27 mente dog også, at mange måske følte, at "når skaden var sket" så var det alligevel for sent at vende skuden, og at mange således, desværre, ikke engang gad forsøge at gøre noget ved sundheden længere, selv efter "skaden var sket".

#### **6.4.2 Opfattede barrierer**

Vores deltagere kunne pege på mange fordele ved at spise sundt, samt ulemper ved ikke at gøre det – så hvorfor var det ikke alle, der spiste sundt? Alle vores interviewdeltagere var i enten overvejelses- eller handlingsstadiet, og havde således et ønske om, at spise sundere og/eller var i gang med at ændre adfærd, men til trods for, at man faktisk gerne vil spise sundere, var det ikke altid, at det blev gjort. Dette kan skyldes en række forskellige opfattede barrierer. I det følgende kigger vi nærmere på de barrierer, som deltagerne selv mente, stod i vejen for deres ønske om at spise sundere.

Mange af de barrierer, der stod i vejen for at deltagerne omlagde deres vaner, og begyndte at spise sundere, blev kun omtalt indirekte. Og flere af deltagernes egne grunde til, at de endnu ikke var 'kommet i gang' med at spise sundt lod til at dække over enten manglende evner, manglende lyst til faktisk at gøre noget, eller en frygt for at fejle.

#### **Sund mad er dyrt**

Økonomien kunne godt, helt generelt, for flere af vores deltagere, være en udfordring. Penge blev da også af halvdelen af vores deltagere opfattet som en stor barriere for at spise sundt, da de mente, at sund mad var dyrt (K20; K21; K30; M17(1); M17(2); M21).

K20 mente, at hvis alle havde råd til det, ville det være meget nemmere, at spise sundt. Hun fortalte, at hun kendte flere, der gerne ville spise sundere, men havde måttet give op, fordi de økonomisk set ikke kunne få det til at hænge sammen. M21, der var vokset op med sund mad, og havde haft råd til et medlemskab i et fitnesscenter, da han boede hjemme, havde nu, hvor han var flyttet hjemmefra, hverken råd til fitness eller til at fokusere på madens sundhed.

K21 påpegede, at det faktisk var billigere at købe slik, end at handle ind til en lækker salat. K30 fremhævede herudover, at den sunde mad, såsom frugt og grøntsager, jo var letfordærlig, og således ofte blev dårlig før hun nåede at spise den, hvilket hun mente var spild af penge.

#### **Viden og evner**

Tre af deltagerne svarede nej, da de blev spurgt, om de selv syntes, de vidste, hvordan man spiste sundt (K23; M17(1); M27), og flere havde også tvivlsspørgsmål undervejs i interviewet omkring sundhed. K21 fortalte, at en af grundene til, at hun ikke levede alt for sundt, var at hun ikke havde tiden til at sætte sig ind i, hvad der egentlig var sundest for hende.

Enkelte udtrykte også, at de havde svært ved at lave mad, og flere mente heller ikke, at de havde gode madkundskaber. M21 fortalte, at det var hårdt at lave mad, og at han havde svært ved at danne sig et overblik, når det kom til madlavning, og at han derfor ikke rigtigt kunne tage sig sammen til at komme i gang.

Flere af vores deltagere manglede tilsyneladende ikke viden om, hvad sunde madvaner indebærer. Evnerne til at lave den sunde mad var derimod – om end ikke altid fuldstændig erkendt for den unge selv – en barriere for mange.

### **Vaner er svære at bryde**

Selvom flere mente, at de godt vidste, hvad de kunne og burde gøre anderledes, var der stadig lang vej fra viden til handling blandt flere af deltagerne. K21 fortalte: *"jeg ved godt hvad jeg gør forkert, men det er nemmere sagt end gjort – altså med alle de vaner man nu har"* (K21). Hun mente, at vanerne var svære at bryde, og fortalte også, at man i sidste ende nok ikke fik gjort noget ved vanerne, selvom man godt vidste, at man burde.

For K30 hang skolebænken sammen med søde sager, men hvis hun arbejdede en hel dag, var der ikke samme trang til søde sager. Det var således ikke fordi, hun ikke kunne lade være med at spise usundt – hun havde blot fået for vane, at spise usundt, når hun var i skole, og når først det er en vane, er det svært at holde op igen. K23 mente også, at det var svært at ændre på det, man var vant til, og at det især var starten, der var svær. For M29 havde det også været svært at starte med at spise sundt, men han fortalte, at nu, hvor han var inde i en rytme, så virkede det nemmere. Men det krævede dog virkelig motivation, mente han. M27 fortalte, at hvis man virkelig var fast besluttet på at ændre vaner, og man kunne gøre det hver dag i 30 dage, så blev den nye adfærd til en vane, og så var det pludselig ikke så svært – men de første 30 dage var hårde.

### **Manglende interesse, lyst og "tid"**

At leve sundt hang for mange også sammen med en vis interesse for mad. M27 fortalte, at grunden til at han ikke spiste sundere, var på grund af: *"Min mangel af interesse for mad, fordi jeg bare ser det som et brændstof til at komme videre i dagligdagen på"* (M27). Det var dog ikke alle, der var helt så uinteresserede i mad. For flere var det nok nærmere et spørgsmål om lyst og energi.

M21 fortalte, at han gerne ville leve sundere, men at han ofte manglede energien til at motionere og lave mad, og at han derfor helt tabte lysten igen. K21 fortalte, at hun syntes, det var uoverskueligt, at sætte sig ind i de sunde retter, og hun kunne heller ikke overskue, at tælle kalorier. K21 følte sig ofte "bombet", når hun kom hjem, og mente, at den sunde mad ofte var for krævende og tog for lang tid at lave. K30 fortalte også, at når hun var stresset eller i dårligt humør, så havde hun overhovedet ikke lyst til at stå i et køkken, og

så spiste hun altså bare mere usundt. Det at skulle lave mad til kun sig selv, og at være alene om at spise, var også, af flere, forbundet med manglende lyst til at gøre noget ud af maden – og ligeledes til at spise sundt. K21 fortalte, at hun simpelthen ikke gad lave sund mad, når hun var alene. K20 fortalte ligeledes: "*Jeg tror bare, man får mere lyst til at lave mad, eller til at spise, når man er sammen med andre end hvis man kun skal lave det til én person*" (K20).

Flere skyder skylden på manglende tid (K21; K23; M17(2); M27; M28) – men det er i virkeligheden nok mere et spørgsmål om prioritering og den manglende lyst til sund mad: "*Det tager måske bare oftere længere tid at lave sund mad, og det er jo nok derfor det bliver et problem for mange mennesker – og også for mig selv, fordi jeg ikke gider at bruge tiden i køkkenet på det, og stå at snitte salat og så videre*" (M27).

Flere fortalte også, at de havde planer om at starte med enten at motionere eller spise sundere (eller begge dele), der var bare ikke tid til det lige nu. De havde således en intention om, at ændre vaner, men ventede blot til et "bedre tidspunkt", hvor de havde mere tid (K21; K30; M21; M17(1); M27; M28).

Til trods for sikkert gode intentioner, er det dog ikke altid, at et sådant fremtidsløfte bliver holdt. M27 fortalte, at han de sidste 4 år havde snakket om, at han skulle i gang med en ordentlig kostplan, "*men det er ikke kommet meget længere end bare snak, desværre*" (M27). Han har dog fortsat planer for at ændre vaner snart.

## **Nydelsen ved (usund) mad**

En grund til at det kan være svært for mange at tage springet, og lægge de dårlige vaner fra sig, er nydelsen ved at spise det usunde. Lige såvel som at M17(1) ikke ville undvære sit fredagslik, fortalte M21, at han ikke ville gå på kompromis med det sociale, da det ville forringe hans livskvalitet. Han mente således ikke, at han ville kunne undvære at drikke øl, når han var i byen eller når der skulle ses fodbold. Her handler "nydelsen" ved det usunde således mere om situationen, og det at tilpasse sig den sociale kontekst.

Flere af deltagerne satte dog også stor pris på smagen af usund mad, og har svært ved at finde samme nydelse i den sunde mad; K28 fortalte, at for hende var den eneste ulempe ved at spise sundt, at hun ikke altid kunne nyde maden, fordi hun ofte tænkte på noget 'bedre' imens. Hun fortalte, at hun for eksempel kunne sidde og spise grøntsager, men tænke, at hun hellere ville have en burger, og så var de grøntsager pludselig ikke særligt tilfredsstillende.

For K20, der var en smule kræsen, var det meget vigtigt, at hun også kunne lide maden, og det kunne derfor være svært altid at spise sundt. Som K23 også sagde: "*Nogle gange så ønsker man jo, at det usunde var det sunde, og det sunde var det usunde, så det var sådan omvendt. Nogle gange tænker jeg bare, åh, jeg vil bare ønske kage var sundt, jeg ville bare ønske fløde var sundt...*" (K23). Det ville for hende være svært at undvære de ting, hun 'virkelig godt kunne lide'. M17(2) fortalte ligeledes, at det ville være for kedeligt at

spise sundt hele tiden, og at det ville gøre livet surt, hvis man ikke kunne spise den 'gode' mad også. M29 mente dog heller ikke, at man skulle være for streng med den sunde mad, men at man også skulle have det godt og være tilfreds med sin mad.

### **Fristelser i omgivelserne**

Lige som vi så, at det, at deres nærmeste spiste sundt, kunne påvirke vores deltagere til gøre det sammen, så kunne det, at vennerne eller en kæreste spiste særligt usundt, også påvirke vores deltagere negativt. K21 fortalte, at det var nemmere at spise sundt, da hun var alene – hendes kæreste var nemlig ikke så god til at spise sundt, og når han gik i slikskabet, var det svært for hende at sige nej. K28, der for nyligt var startet på keto-diæt, fortalte, at hendes mand stadig spiste chokolade og kage. Hun undgik dog at blive fristet – selvom det var svært. M21, der boede sammen med to værelseskammerater fortalte også, at det kunne være svært at spise sundt, da de i lejligheden spiste sammen, og helst skulle blive enige om, hvad de skulle have at spise.

Flere fortalte ligeledes, at de let kunne blive fristet, når andre omkring dem spiste noget usundt, og især når de blev budt på noget, var det svært for vores deltagere at sige nej. Flere nævnte også, at bare det, at der blev solgt lækkerier i nærheden (for eksempel i skolens kantine), var nok til at friste. M28 fortalte, at når han gik nede i byen, kunne han næsten ikke lade være med at købe en shawarma, "*fordi det ligger lige ovre på den anden side*" (M28). Han blev altså meget let fristet af sine omgivelser, hvilket vi også så i form af impulslikøb ved kassen i forbindelse med indkøbssituationen, som omtalt tidligere. Manglende støtte og generelt bare fristelser i omgivelserne, var altså en barriere for flere.

### **Vedligeholdelse**

Som nævnt kan vaner være svære at bryde, og det kan være svært at vedligeholde nye, sundere vaner. Mange ender med at falde tilbage i gamle vaner. Flere af vores deltagere fortalte også, at de tidligere havde fulgt kostplan, eller været vant til at motionere, men at disse gode vaner ikke længere blev vedligeholdt. M21 mente også, at det krævede langvarig energi, og at det kunne være svært at holde sig motiveret, hvilket også kan være en af grundene til, at flere "udskød" deres planlagte adfærdscændringer; hvis man ikke er motiveret nok, og ikke føler, man har overskud til at lægge energi i en adfærdscændring, så dropper man måske helt at gøre noget ved det lige nu.

For K30 handlede det netop om, at hun var bange for ikke at kunne vedligeholde en adfærdscændring, og derfor havde svært ved at tage springet: "*Jo, jeg vil da helt vildt gerne spise sundere, men det er bare lige det der skridt der fra viden til handling. Jeg har tidligere prøvet at tage det der skridt, og det har også lykkedes mig førhen, men så har der så været diverse grunde, der har gjort, at så hopper jeg så tilbage til det usunde*" (K30).

M29 mente også, at man virkelig skulle være motiveret for det – også på den lange bane – ellers ville de sunde vaner hurtigt falde fra hinanden igen. Han fortalte, at det ikke var nok med en "impulsmotivation", for så ville motivationen, og dermed også de gode vaner, hurtigt forsvinde igen.

Enkelte fortalte også, at hvis man gjorde det for "ekstremt" var en kostomlægning især svær at bibeholde. M28 fortalte, at hvis han skulle gå "all in" lige nu, og både spise sundere, droppe junkfood, begynde at træne og stoppe med at ryge, så ville han køre død i det: *"Ja, jeg kender mig selv. Altså hvis jeg går all in fra starten af, og siger, nu dropper jeg det hele og fokuserer på noget sundt, jamen så så dør jeg. Altså så går jeg død lynhurtigt. Det fungerer jeg ikke med"* (M28). Han mente, han var nødt til at tage det i små bidder, og måske starte med at droppe smøgerne, og så småt begynde at spise sundere, *"og så kan det være om et års tid eller før, at jeg så begynder at træne, fordi så har jeg vænnet mig stille og roligt til det"* (M28). K30 mente ligeledes, at man bør starte småt: *"Jeg har erfaret det er bedst at tage babyskridt"* (K30). Da hun tidligere havde levet sundt, havde det, efter hendes eget udsagn, været for ekstremt. Hun havde spist sundt og trænet dagligt fra start, og det havde været for meget, hvorfor hun også var holdt op igen. For at de unge erhvervsskoleelever skal kunne bevare motivationen, bør en adfærdscændring derfor måske foregå i etaper.

#### 6.4.3 Muligheder - hvordan overkommer man barriererne?

Deltagerne gav udtryk for, at de ikke havde lyst til at være overvægtige eller have helbreds-mæssige problemer, men de færreste gjorde faktisk noget for at forebygge dette, da det, som nævnt, var svært for mange at finde motivationen til at gøre noget ved sundheden. Hvordan bremser man så denne udvikling, og får erhvervsskoleeleverne til at ændre adfærd *før* "skaden er sket"?

Vores deltagere havde selv både nogle praktiske forslag til, hvordan ændringer i deres miljø kunne påvirke deres indtag, men også nogle personlige råd, som de havde oplevet som hjælpsomme i forbindelse med at begrænse deres usunde adfærd.

Flere af deltagerne nævnte, at prisændringer kunne have effekt på deres madvalg. K20 foreslog, at kantinen på hendes uddannelsessted satte prisen ned på den sunde mad, og prisen op på kage. Også K23 og K26 foreslog at man satte prisen op på et usunde. M17(2) foreslog at kantinen helt fjernede de usunde sager, men mente samtidig, at så ville man nok bare købe de usunde sager andre steder.

Tilgængeligheden af de usunde ting var også et tema: K26 og M28 mente begge, at man burde begrænse synligheden af de usunde sager i supermarkederne og flytte slikket væk fra kassen for at undgå impuls-køb. *"Altså det der med slik lige oppe omkring kassen er en rigtig stor synder for mig. Hvis man skulle lede mere efter det, så tror jeg også, at det, ville sætte det ned"* (M28). M28 påpeger også, at det, at cigaretter er blevet gemt væk i supermarkedet, har hjulpet mange unge, og at det samme nok ville gøre sig gældende med slik.



Problematikken omkring tilgængelighed og synlighed gør sig ikke kun gældende i indkøbssituationen, men også derhjemme, ifølge K21, der fortalte, at det kunne hjælpe hende at gemme slikket på den øverste hylde, hvor hun ikke kunne nå uden en skammel. K21 fortalte også, at for at undgå at blive fristet af de lækkerier, hun så i løbet af dagen, sagde hun til sig selv, at hun først måtte få noget, når hun kom hjem. Når hun kom hjem, og ikke længere kunne se de lækre sager, glemte hun det igen, og havde ikke længere samme trang.

M29 nævnte også mediebranchen, og hvordan medierne kunne være med til at fremme impuls køb. Han mente, at man ofte var udsat for reklamer for søde sager og fastfood: "*Jeg tror, mediebranchen har en stor finger med i spillet. Hvis de ændrer hele deres kampagne og måde at gøre tingene på, så tror jeg, man får et sundere folkefærd*" (M29). Selv havde han ikke længere tv og mente, at det var grunden til, at han ikke længere havde samme trang til fastfood. "*Jeg ser ikke den nyeste reklame for McDonald's eller Burger King, så jeg har ikke lyst til det. Dengang jeg var tvunget til at have en tv-pakke, kom de, og jeg tænkte: 'Åh, jeg kunne godt spise en burger lige nu'*"(M29).

M17(2) mente, at kampagner, der fokuserede på sundhed, og som viste de faktiske effekter ved at spise usundt, kunne være effektive. I stedet for blot at informere om, hvad der var sundt og usundt, så skulle det, for ham, være mere realistisk og noget, man bedre kunne relatere til, og hvor man faktisk fik en oplevelse af, at det kunne ske for en selv, fx ved hjælp af nogen på hans egen alder og ikke en, der vejede 300 kg, for det kunne man ikke forholde sig til – det var for ekstremt.

K23 ville gerne have mere praktisk information om konkrete fordele ved at spise sundt, og efterspurgte råd omkring, hvilke fødevarer, der for eksempel ville kunne give pænere hud eller styrke hår og negle.

De ovennævnte forslag var ikke noget erhvervsskoleeleverne selv kunne praktisere eller gøre noget ved, men flere af vores deltagere kom dog også med praktiske forslag, de mente gjorde, eller kunne gøre, det lettere for dem at spise sundt.

M29 foreslog, at man satte sig nogle delmål, og for eksempel startede med blot at have en ambition om at tabe 2 kg: "*Det er en lille sejr i sig selv, og så kan man bygge videre på det*" (M29). Igen handlede det altså om at tage små skridt. K21 fortalte også, at hun lige så stille kunne skære ned på smør, sukker i teen og andre småting. K30 foreslog også, at skifte sodavand ud med saftevand, og sidenhen skifte saften ud med vand, som en måde at skære ned i sit sukkerforbrug.

K21 nævnte, at man skulle huske at mærke efter. For at undgå at overspise, var hun begyndt at spørge sig selv, om hun nu også virkelig var sulten. "*Nogle gange kan jeg også føle mig sulten fordi jeg keder mig, tror jeg lidt*" (K21). Hvis man har et overforbrug af eksempelvis slik, er det måske slet ikke så vigtigt (til en start), at fokusere på for eksempel at spise flere grøntsager, men hellere at skære ned på de søde sager. "*Altså*

*jeg prøver at spise mindre usundt i stedet for at prøve på at spise mere sundt'* (K20). M27 mente dog, at for at kunne bevare motivationen, skulle man også tillade sig de søde sager en gang imellem, så det ikke blev for surt. Både M21 og M28 talte om, at nydelsen faktisk steg, når man kun tillod sig for eksempel chips en sjælden gang i mellem, i stedet for at spise det flere gange ugentligt.

K30 talte også om nydelsen ved den sunde mad. Hun nævnte, at man også spiser med øjnene, så hvis man kunne få den sunde mad til at se indbydende ud, ved for eksempel at have en masse farver på tallerkenen, så ville man også få mere lyst til at spise det.

Det at have et ansvar og en forpligtigelse over for eksempelvis en træningsmakker kunne også holde flere af vores deltagere motiverede, og flere pegede også på støtte fra omgivelserne som en måde at overkomme barriererne på. Som nævnt hang træning også gerne sammen med sundere spisevaner, for flere af vores deltagere. Så det at begynde at motionere kunne være en motivation for også at spise sundere – men man skulle selvfølgelig så også først være motiveret til at motionere.

At have en aftale kunne måske også gøre sig gældende for maden – hvis ikke man bor sammen/spiser sammen, kunne man eventuel have en maddagbog, så man på den måde stod til regnskab over for sin "adfærdscændringsmakker". Dette kunne også bidrage til at give erhvervsskoleeleverne mere selvindsig omkring deres nuværende vaner.

## **En ny erkendelse**

Flere af deltagerne modsagde sig selv en smule i løbet af interviewet. K21 fortalte for eksempel, at hun ikke havde tid til at sætte sig ind i, hvad der var sundt for hende – men samtidig fortalte hun også, at hun godt vidste, hvad hun burde gøre anderledes. Desuden havde hun nævnt, at hun ikke søgte efter information om sundhed. Hun modsagde altså sig selv flere gange – og hun var langt fra den eneste.

Nogle har måske også en forestilling om – eller i hver fald et ønske om – at de lever sundere end de måske gør. Det er normalt gerne at ville fremstå mere positivt, eller i hvert fald mindre negativt. Der kan således i interviewsituationen opstå et '*social desirability bias*'; man ønsker ikke at indrømme sine egne fejl og mangler, hverken over for andre eller sig selv. Det var måske også derfor, at flere af vores deltagere havde markeret, at de var i handlings- eller overvejelsesstadiet, selvom de faktisk ikke alle rigtigt lod til at være det.

Da hun blev spurgt om hun vidste, hvordan man spiser sundt, gik K20 hurtigt fra, at svare "ja", til "det tror jeg nok" og til sidst til "det ved jeg ikke". Flere tænkte måske, at de havde en forståelse for, hvad sund mad var, men når de blev tvunget til at tage stilling, og faktisk tænke over det, var sandheden måske en anden.

Det kan selvfølgelig også hænge sammen med, at det er et emne, man ikke nødvendigvis tænker så meget over i hverdagen, men at man blot følger sine vaner uden at tænke videre over, hvorfor man gør som man gør. Det lod ofte til, at jo længere de kom i snakken om vaner og sundhed, jo mere erkendte vores deltagere

om sig selv og deres vaner. Enkelte af vores interviewdeltagere påtalte da også, at de gennem interviewet pludselig kom til at tænke over nogle ting, de måske aldrig havde overvejet før: *"Det er heller ikke fordi, at man spiser usundt dagen lang, men man kan godt høre, når man så sidder og snakker om det, så er der faktisk meget usundt i ens uge"* (M28).

M21 fortalte også, at han før i tiden havde været mere opmærksom på at spise sundt, end han var nu, men at han, når han nu sad og talte om det, pludselig igen fik øjnene op for det.

Det at opdage og erkende "problemerne" er nok første skridt i at finde motivationen. Vi så, da deltagerne skulle definere sundhed, at flere havde et lidt uklart billede af, hvad sund mad var, og flere var således måske slet ikke klar over, hvad de burde og kunne gøre anderledes. Det at tale om det, at få erhvervsskoleeleverne til at tænke over deres egne vaner, kan således også være en mulighed for at sætte sundhed og madvaner i et andet perspektiv.

*"Jeg synes, når man sidder og snakker om det på den måde, så synes jeg også lidt, man modsiger sig selv igennem hele forløbet. [...] Det har da sat nogle tanker i gang i forhold til madvaner og rygning og så videre. Så det kan være at jeg bliver et nyt menneske nu"*, afsluttende kommentar fra M28 (med et smil på læben).

## 7 Konklusion

Som det fremgår af de tidligere rapporter på området, kan erhvervsskoleelever være en særlig udfordrende gruppe at nå, når det drejer sig om kommunikation om sund mad (Bundgaard & Grønhøj, 2017, 2018; Hansen et al., 2019).

I denne rapport blev der fokuseret på, hvordan viden relaterer sig til adfærd og påvirker erhvervsskoleelevernes bevægelse inden for de forskellige adfærdsstadier – det afvisende stadie, overvejsesstadiet, handlingsstadiet, vedligeholdelsesstadiet (baseret på The Transtheoretical Model). Dette blev gjort med et fokus på food literacy. Viden forstås gennem begrebet 'food literacy' således bredt, og indebærer både viden om mad og sundhed, madkundskaber, selvtillid, omverden og madvalg (Perry et al., 2017). Herudover blev der, i denne undersøgelse, stillet skarpt på, hvilke barrierer og muligheder erhvervsskoleelever, der gerne vil spise sundere, oplever, samt hvilke udfordringer og muligheder, der forbindes med det at flytte hjemmefra.

Dette blev undersøgt gennem et mixed methods design, som indebar både en kvantitativ spørgeskemaundersøgelse og en række personlige interview.

### Kvantitativ del

I den indledende, kvantitative del blev både gymnasieelever og erhvervsskoleelever bedt om at besvare et spørgeskema omhandlende forskellige aspekter af food literacy (se bilag 1).

Når det kom til helbred, mente størstedelen af både gymnasie- og erhvervsskoleelever, at deres helbred var godt, men helt overordnet fandt undersøgelsen, at erhvervsskoleeleverne haltede bag efter gymnasieeleverne, når det kom til sunde madvaner og madrelateret adfærd. Erhvervsskoleeleverne var i gennemsnit signifikant mindre motiverede til at spise sundt, spiste mindre frugt og grønt, og havde et mere frekvent forbrug af fastfood, snacks og sukkerdrikke end gymnasieeleverne. Erhvervsskoleeleverne lod også til at have mere ujævne spisevaner, og fulgte i signifikant mindre grad end gymnasieeleverne et regelmæssigt måltidsmønster. Særligt morgenmaden bliver sprunget over af flere af erhvervsskoleeleverne.

Det at spise morgenmad har i tidligere undersøgelser vist sig som en god indikator for, hvor sund man er (Deshmukh-Taskar, Radcliffe, Liu, & Nicklas, 2010), og der blev i dette studie også sporet en tendens til, at jo længere oppe ad adfærdsstigen man befandt sig, jo flere spiste morgenmad hver dag. Erhvervsskoleeleverne befandt sig da også i gennemsnittet på et lavere trin af adfærdsstigen end gymnasieeleverne, viste det sig. Der var således signifikant færre erhvervsskoleelever i vedligeholdelsesstadiet i forhold til gymnasieeleverne. Deltagere, der befandt sig i handlings- og vedligeholdelsesstadierne, udviste større interesse i, at deres mad var sund end eleverne i de to andre stadier. Undersøgelsen fandt da også, at erhvervsskoleelevernes interesse for sund mad var signifikant

lavere end gymnasieelevernes. Dog befandt 60,2 % af erhvervsskoleeleverne, ifølge deres besvarelser, sig i enten vedligeholdelses- eller handlingsstadiet, og yderligere 25 % var i overvejelser omkring at spise sundere. Analyser viser imidlertid, at der ikke var nogen statistisk forskel på overvejelserstadiet og det afvisende stadie, når det kom til interesse for sund mad. Det kunne således tyde på, at flere af deltagerne havde markeret, at de befandt sig på et højere trin på adfærdsstigen, end de faktisk gjorde. Dette er ikke en ukendt tendens. Vi kan dog ikke vide, om dette i lige høj grad gør sig gældende blandt gymnasie- som erhvervsskoleelever. Det kan derimod ses som en indikator for, at der trods alt er et ønske om, og derfor også et potentiale for, at øge sundheden blandt erhvervsskoleeleverne.

En af grundene til denne forskel i ønsket adfærd og faktisk adfærd kan eventuelt skyldes manglende viden. Vi så i teori afsnittet, at viden er en vigtig del af food literacy, hvorfor vi også undersøgte respondenternes viden på flere mad- og sundhedsrelaterede områder. Erhvervsskoleeleverne i vedligeholdelsesstadiet scorede signifikant højere på vidensspørgsmålene end de, som havde markeret, at de var i overvejelserstadiet eller det afvisende stadie, og det kunne således godt tyde på, at der var en sammenhæng mellem manglende viden og manglende evne til at flytte adfærdsstadiet.

De største forskelle, der blev fundet i spørgeskemaundersøgelsen var mellem de to uddannelsesstyper, men også køn, og visse steder alder, havde indflydelse på flere aspekter af food literacy. Det viste sig, at de kvindelige deltagere var mere interesserede i sund mad. Det var hovedsagligt de yngste mandlige deltagere, der ikke var særlig interesserede i sund mad. Kvinder var generelt også mere motiverede til at spise sundt end mænd, og scorede også højere på vidensspørgsmålene end de mandlige deltagere.

Når vi kiggede på deltagernes madvalg, var der dog, overraskende nok, ingen statistisk sammenhæng mellem food literacy (herunder også viden) og usunde madvaner (indtag af slik, salte snacks, junkfood og sukkerdrikke). Dog så vi, at de, der havde et sundt indtag af frugt og grønt scorede højt på flere af food literacy-målene; de var gode til at planlægge deres måltider, gode til at lave mad, og havde let ved at finde information om sund mad.

## **Kvalitativ del**

Baseret på ovenstående resultater blev der udarbejdet en interviewguide, der havde til formål at uddybe resultaterne af den kvantitative del, samt yderligere at belyse problematikkerne forbundet med det at flytte hjemmefra, samt motivationer og barrierer for at spise sundt blandt de erhvervsskoleelever, der allerede havde et ønske om at spise sundere. Deltagerne var således erhvervsskoleelever i enten overvejelser- eller handlingsstadiet.

Størstedelen af vores interviewdeltagere mente, at de var vokset op med sund mad – dog lod det ikke til, at de sunde madvaner fra hjemmet var blevet taget med videre i "det nye liv". Flere af deltagerne beskrev, hvordan det, især lige da man flyttede hjemmefra, var svært at lave mad, hvorfor det også ofte var den

"nemme løsning", der blev valgt (fastfood, færdigretter og lignende). Denne type adfærd blandt unge, der nyligt er flyttet hjemmefra, stemmer således godt overens med størstedelen af litteraturen om alder og food literacy (Colatruglio & Slater, 2016). Her så vi netop også, at det var svært for nyligt udeboende unge, at tillære sig og anvende kompetencer forbundet med food literacy – og mange endte således med at indtage store mængder fastfood og sukkerdrikke. Mange tog således også på i vægt, da de først flyttede hjemmefra, og pludselig selv fik ansvar for madvalg og eventuel madlavning. Det var dog ikke kun fastfood og færdigretter, vores deltagere spiste. Flere havde boet ude i længere tid, og var således "blevet klogere". Det var for flere blevet tydeligt, at de usunde vaner ikke var holdbare, enten økonomisk eller på grund af stor vægtforøgelse. Flere lavede således også selv mad – dog var maden ikke specielt varieret, men det var derimod ofte de samme retter, der blev kørt i rotation. Colatruglio og Slater (2016) forbandt ligeledes den nye livssituation med irregulære måltidsmønstre, hvilket også var typisk for flere af vores interviewdeltagere – selv blandt dem, der havde boet ude i længere tid; kun halvdelen af de 12 deltagere spiste normalvist morgenmad, og flere fortalte også, at de kunne finde på at springe andre måltider over.

Ud over de forholdsvis usunde måltidsvaner, blev der blandt vores deltagere også spist en del snacks, slik, kage og drukket en masse sodavand. Omgivelserne og situationen lod til at have stor betydning for, hvad, og hvor meget, der blev spist. Når skolekammeraterne spiste søde sager, blev vores deltagere også ofte "fristet" til at spise usundt. Fristelser kunne også nemt forekomme i indkøbssituationen; mange fortalte om deres impuls køb, og det var især slik og chips, der røg med i farten. Generelt var vores deltagere ikke så gode til at planlægge deres måltider, og dermed heller ikke deres indkøb, hvilket nok bidrog til det, at deres måltider ikke var særligt varierede, og at det ofte blev de lidt nemmere (forarbejdede) løsninger.

Flere forsøgte at retfærdiggøre de usunde spisevaner enten ved, som nævnt, at springe et andet måltid over, med træning, eller med situationen (det var 'okay', når det var weekend, ferie, der var gæster etc.). Flere mente faktisk selv, at de generelt spiste sundt – selvom det ikke rigtigt lod til at være tilfældet. Flere mente ligeledes, at de var gode til at lave mad, og havde gode madkundskaber. Enkelte virkede oprigtige og seriøse omkring deres adfærdsændringer, men flertallet lod ikke til at kunne leve op til deres valgte adfærdsstadiet, trods gode intentioner. Mange ville gerne være sundere og se bedre ud, og deltagerne mente da også, at de godt selv viste, hvad de burde gøre anderledes, men de havde svært ved at bryde vanerne, og var måske heller ikke helt så motiverede for selv at skulle gøre noget, som de først havde indikeret.

Selvom flere var motiverede af fysisk helbred og sygdomsforebyggelse, udseende, samt selvværd og samvittighed, var der flere, der stadig mente, at der skulle noget mere drastisk, såsom helbredsmæssige problemer, for virkeligt at motivere dem.

Noget af det, som deltagerne mente, stod i vejen for en adfærdscændring var økonomien; flere mente, at sund mad var (for) dyrt. Herudover følte flere, at det var for tidskrævende at spise sundt, og at de ikke havde energien til at lave maden. Dette hang også ofte sammen med en manglende lyst og interesse for (sund) mad og madlavning. Enkelte satte desuden mere pris på smagen af den usunde mad og havde derfor svært ved at nyde den sunde mad, og mange blev, som nævnt, fristet af de usunde sager i deres omgivelser.

Sammen med manglende motivation, var den måske vigtigste barriere, der blev fundet, manglende viden og evner. Nogle af deltagerne opfattede selv dette problem, men mange var ikke nødvendigvis klar over, hvad de gjorde forkert eller hvordan de kunne lave deres vaner om. De manglede simpelthen de kompetencer, der forbindes med food literacy, og dermed også de madkundskaber, der skal til for at spise sundere.

### **Hvordan kan erhvervsskoleeleverne hjælpes til sundere madvaner?**

Der lod i vores undersøgelse til at være en sammenhæng mellem food literacy og deltagernes sunde vaner – eller mangel på samme – og det kan derfor være nyttigt at tage udgangspunkt i food literacy, når det kommer til ændringer af erhvervsskoleelevers madvaner.

Særligt omverden lod blandt interviewdeltagerne til at have stor betydning for erhvervsskoleelevernes madvalg, og det var især andres usunde vaner, der "smittede" af. Desuden var der flere, der havde problemer med viden om mad og sundhed, og de var simpelthen i tvivl om, hvad der var sundt og usundt. Deltagerne var dog sjældent opmærksomme på denne uvidenhed, og var således begrænsede i viden om egne evner, samt effektiviteten af deres indsatser for at spise sundt. Flere, især de, der for nyligt var flyttet hjemmefra, var desuden begrænsede i deres madkundskaber, herunder indkøbs- og madlavningsevner. Alt dette påvirkede deres madvalg og dermed også sundhed jfr også Perry et al. (2017).

Vi så, at enkelte gennem interviewet oplevede en, for dem, ny form for erkendelse af, at deres vaner måske ikke var så sunde som de troede. Dette kræver således en god portion selvindsigt, som mange måske ikke nødvendigvis kan "finde" af sig selv. De usunde vaner skal italesættes og vendes hos individet selv; deltagerne vidste jo godt, at slik og sodavand ikke var sundt, men de var måske ikke klar over, hvor stort et forbrug, de faktisk selv havde – eller havde i hvert fald ikke lyst til at indrømme det over for sig selv og andre. Man kan således komme til at undervurdere, hvor usundt man faktisk spiser. Hvis man kan få erhvervsskoleelever til at reflektere over deres faktiske indtag, kan man måske skabe denne erkendelse. Vi så ligeledes, at deltagerne ofte havde en tendens til at overvurdere egne evner. Vi tilskriver denne tendens det såkaldte '*social desirability bias*'. Deltagerne ville altså gerne være sunde og opfattes som sunde – det så dog ikke nødvendigvis ud til at være i overensstemmelse med deres faktiske adfærd og interesse i hverdagen.

Vi ser således en tendens til, at det faktisk ikke kun er manglende viden om mad og sundhed, der her er problemet, men derimod den manglende motivation til at ændre adfærd. Det lader derfor heller ikke til, at målrettet kommunikation omkring mad og sundhed vil være særlig effektivt, da dette alligevel ikke ændrer på den manglende motivation. Erhvervsskoleeleverne kunne måske i stedet hjælpes til sundere madvalg ved en blanding af restriktioner i deres nære omgivelser samt *nudging* (Cadario & Chandon, 2019).

Vaner er svære at bryde – især, hvis man ikke har selvindsigt til det, og/eller er begrænset i sine kompetencer – og det kan være lige så svært at vedligeholde en adfærdsændring. Vores deltagere kom med en række forslag til, hvad der kunne hjælpe dem med at fastholde en potentiel adfærdsændring. Forslagene baserede sig primært på ændringer i deres omgivelser, herunder begrænsning af fristelser (slik ved kassen i supermarkedet, reklamer for søde sager, kammeraternes indtag), samt støtte fra venner og familie. Hvis man ikke er virkelig motiveret, og særligt, hvis man ikke bliver støttet i sin adfærdsændring, vil mange nok have en tendens til at falde tilbage i de gamle vaner. Ændringer i de strukturelle rammer ville sandsynligvis kunne påvirke, eller i hvert fald støtte, erhvervsskoleeleverne til sundere madvalg. Skærpede restriktioner omkring, hvad der må sælges på uddannelsesstederne, eller måske også helt generelt omkring, hvad der må spises/drikkes på skolernes område, kunne derfor være med til at mindske elevernes usunde mad- og drikkevaner.

Flere mente desuden, at det var en god idé at lave en aftale med en anden om en fælles adfærdsændring (for eksempel en træningsaftale), da det var nemmere at holde et løfte til en anden end til sig selv. En sådan type *pre-commitment* (Sunstein, 2014) kunne også tænkes at være effektiv i forbindelse med ændringer i madvaner. Hvis man for eksempel har en "adfærdsændringsmakker", som man spiser sammen med, eller holder øje med vægten sammen med, kan man måske lettere holde fast i motivationen.

Det kan være svært at påvirke de indre faktorer, såsom lysten og evnerne til at lave sund mad. For at hjælpe erhvervsskoleeleverne på vej til sundere spisevaner kan man derfor med fordel kigge på elevernes omgivelser, særligt mens de befinder sig på skolerne. Her kunne man for eksempel med sukkerpolitikker, sundere mad i kantinerne, herunder eventuelt mad, som eleverne billigt og nemt kan købe med hjem til aftensmad, give dem et puf i den rigtige retning.



## 8 Referenceliste

- Begley, A., Paynter, E., & Dhaliwal, S. (2018). Evaluation tool development for food literacy programs. *Nutrients*, *10*(11), 1617.
- Bendtsen, P., Schou Mikkelsen, S., & Tolstrup, J. S. (2015). Ungdomsprofilen 2014: sundhedsadfærd, helbred og trivsel blandt elever på ungdomsuddannelser (pp. 66). Retrieved from [https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2015/ungdomsprofilen\\_2014](https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2015/ungdomsprofilen_2014)
- Benn, J. (2014). Food, nutrition or cooking literacy: a review of concepts and competencies regarding food education. *International Journal of Home Economics*, *3*(1), 13-35.
- Bundgaard, L., & Grønhøj, A. (2017). *Motivation til sundere kost på erhvervsskoler*. DCA - Nationalt Center for Fødevarer og jordbrug. DCA rapport, No. 091
- Bundgaard, L., & Grønhøj, A. (2018). *Faglig selvopfattelse og kommunikation om sunde madvaner til unge mænd på erhvervsuddannelserne*. Aarhus: DCA - Nationalt center for fødevarer og jordbrug. DCA rapport, No. 113
- Cadario, R. and Chandon, P. (2019) Which healthy eating nudges work best? A meta-analysis of field experiments. *Marketing Science*.
- Carbone, E. T., & Zoellner, J. M. (2012). Nutrition and health literacy: a systematic review to inform nutrition research and practice. *J Acad Nutr Diet*, *112*(2), 254-265. doi:10.1016/j.jada.2011.08.042
- Colatruglio, S., & Slater, J. (2016). Challenges to acquiring and utilizing food literacy: Perceptions of young Canadian adults. *Canadian Food Studies / La Revue canadienne des études sur l'alimentation*, *3*(1). doi:10.15353/cfs-rcea.v3i1.72
- Deci, E. & Ryan, R. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behaviour*. New York, NY: Plenum Publishing Co.
- Deshmukh-Taskar, P. R., Radcliffe, J. D., Liu, Y., & Nicklas, T. A. (2010). Do breakfast skipping and breakfast type affect energy intake, nutrient intake, nutrient adequacy, and diet quality in young adults? NHANES 1999-2002. *Journal of the American College of Nutrition*, *29*(4), 407-418.
- Doustmohammadian, A., Omidvar, N., Keshavarz-Mohammadi, N., Abdollahi, M., Amini, M., & Eini-Zinab, H. (2017). Developing and validating a scale to measure Food and Nutrition Literacy (FNLIT) in elementary school children in Iran. *PLoS One*, *12*(6), e0179196. doi:10.1371/journal.pone.0179196
- Elliott, C. (2018). "Grab gatoradel!": food marketing, regulation and the young consumer. *European Journal of Marketing*, *52*(12), 2521-2532. doi:10.1108/ejm-05-2018-0355

- Hansen, G. L., Bundgaard, L., & Grønhøj, A. (2019). *Kommunikation om sunde spisevaner til erhvervsskoleelever*. Aarhus: DCA - Nationalt center for fødevarer og jordbrug. DCA rapport, No. 149
- Hirvonen, N., Korpelainen, R., Pyky, R., & Huotari, M. L. (2015, November). Health information literacy and stage of change in relation to physical activity information seeking and avoidance: A population-based study among young men. In *Proceedings of the 78th ASIS&T Annual Meeting: Information Science with Impact: Research in and for the Community* (p. 34). American Society for Information Science.
- Howard, A. & Brichta, J. (2013). *What's to Eat?: Improving Food Literacy in Canada*. Conference Board of Canada.
- Krause, C. G., Beer-Borst, S., Sommerhalder, K., Hayoz, S., & Abel, T. (2018). A short food literacy questionnaire (SFLQ) for adults: Findings from a Swiss validation study. *Appetite, 120*, 275-280. doi:10.1016/j.appet.2017.08.039
- McConaughy, E. A., Prochaska, J. O., & Velicer, W. F. (1983). Stages of change in psychotherapy: Measurement and sample profiles. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice, 20*(3), 368.
- Miljø- og Fødevarerministeriet. (2018). Guide til sundere mad på uddannelsesinstitutionen og arbejdspladsen. Fødevarestyrelsen. ISBN: 978-87-93147-29-4
- Palumbo, R., Adinolfi, P., Annarumma, C., Catinello, G., Tonelli, M., Troiano, E., . . . Manna, R. (2019). Unravelling the food literacy puzzle: Evidence from Italy. *Food Policy*. doi:10.1016/j.foodpol.2018.12.004
- Perry, E. A., Thomas, H., Samra, H. R., Edmonstone, S., Davidson, L., Faulkner, A., . . . Kirkpatrick, S. I. (2017). Identifying attributes of food literacy: a scoping review. *Public Health Nutr, 20*(13), 2406-2415. doi:10.1017/S1368980017001276
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: toward an integrative model of change. *Journal of consulting and clinical psychology, 51*(3), 390.
- Protheroe, J., Whittle, R., Bartlam, B., Estacio, E. V., Clark, L., & Kurth, J. (2017). Health literacy, associated lifestyle and demographic factors in adult population of an English city: a cross-sectional survey. *Health Expect, 20*(1), 112-119. doi:10.1111/hex.12440
- Sarraf, S. C. M., Videbæk, J. N., Bundgaard, L., & Bech-Larsen, T. (2019). *Opfattelser af kost og diæter blandt danske forbrugere*. DCA - Nationalt Center for Fødevarer og jordbrug. DCA rapport, No. 144

- Slater, J., Falkenberg, T., Rutherford, J., & Colatruglio, S. (2018). Food literacy competencies: A conceptual framework for youth transitioning to adulthood. *International Journal of Consumer Studies*, 42(5), 547-556. doi:10.1111/ijcs.12471
- Sundhedsstyrelsen (2018). Forebyggelsespakke – Overvægt. 2. udgave. København; Sundhedsstyrelsen. <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2018/Forebyggelsespakker/Overv%C3%A6gt.ashx?la=da&hash=F191DE073B818B27B87236507E3B4011B95580DA>
- Sunstein, C. R. (2014) Nudging: A very short guide. *Journal of Consumer Policy*, 37, (4), 583-588.
- Vidgen, H. A., & Gallegos, D. (2014). Defining food literacy and its components. *Appetite*, 76, 50-59. doi:10.1016/j.appet.2014.01.010
- Williams, G. C., Deci, E. & Ryan, R. M. (1998). Building Health-Care Partnerships by Supporting Autonomy: Promoting Maintained Behavior Change and Positive Health Outcomes. In A. L. Suchman, P. Hinton-Walker, & R. Botelho (eds.), *Partnerships in healthcare: Transforming relational process* (pp. 67-87). Rochester, NY: University of Rochester

## 9 Bilag

### 9.1 Bilag 1: Spørgeskema

Kære deltager,

Velkommen til denne undersøgelse om spise- og madlavningsvaner, som udføres af Aarhus Universitet for Miljø- og Fødevarerministeriet.

Her kan du læse om din deltagelse i undersøgelsen og dine rettigheder som deltager:

- Det er frivilligt at deltage i undersøgelsen.
- Du kan til enhver tid under besvarelsen trække dig fra undersøgelsen.
- Oplysningerne fra denne undersøgelse behandles elektronisk og anonymt.
- Ved deltagelse i denne undersøgelse giver du Aarhus Universitet tilladelse til at bruge dine data i forskningsøjemed.

Skulle du have spørgsmål til undersøgelsen, er du velkommen til at kontakte Amanda Videbæk Laasholdt på [avl@mgmt.au.dk](mailto:avl@mgmt.au.dk)

Med venlig hilsen

MAPP Centeret, Aarhus Universitet

Jeg bekræfter at:

Jeg har læst og forstået ovenstående information og giver Aarhus Universitet tilladelse til at bruge mine data i forskningsøjemed  
Hvad er dit køn?

Mand

Kvinde

I hvilken region bor du?

Hovedstaden (inkl. Bornholm)

Sjælland

Nordjylland

Midtjylland

Syddanmark

Jeg bor i udlandet

Ved ikke  
Hvad er din alder?

16-18

19-21

22-24

25-27

28-30

31+

Hvilken uddannelse går du på eller har gennemført?

EUD (erhvervsuddannelse)

EUX (erhvervsfaglig studentereksamen)

EGU (erhvervsgrunduddannelse)

HHX (merkantil/handelsfagligt gymnasium)

STX (almen gymnasium)

HTX (teknisk gymnasium)

Ingen af disse

*Display This Question:*

*If Hvilken uddannelse går du på eller har gennemført? = EUX (erhvervsfaglig studentereksamen)*

*Or Hvilken uddannelse går du på eller har gennemført? = Ingen af disse*

*Or Hvad er din alder? = 31+*

Tak for din deltagelse. Du mødte desværre ikke vores kriterier for deltagelse i projektet, men vi takker dig for din indsats.

Hvad er din civilstatus?

- Single
  - I forhold, men bor ikke sammen
  - I forhold og bor sammen
  - Andet
  - Ønsker ikke at besvare
- Hvilken af nedenstående muligheder passer bedst på din situation?

- Jeg bor hjemme ved mine forældre
- Jeg er flyttet hjemmefra inden for de sidste to år
- Jeg er flyttet hjemmefra for mere end to år siden
- Jeg er flyttet hjemmefra og bor på skolehjem

De næste spørgsmål handler om dit fysiske helbred.

Hvordan vurderer du selv din vægt?

- Jeg er overvægtig
- Jeg er normalvægtig
- Jeg er undervægtig

Ønsker ikke at besvare  
Hvordan synes du, at dit helbred er alt i alt?

- Dårligt
- Mindre godt
- Godt
- Vældig godt

Fremragende  
Noter venligst din højde og vægt. Vi behandler selvfølgelig al information helt anonymt, men hvis du alligevel ikke ønsker at svare, kan du blot klikke dig videre til næste spørgsmål.

- Noter venligst din højde i cm \_\_\_\_\_
- Noter venligst din vægt i kg \_\_\_\_\_


Hvilket af følgende udsagn i forhold til din vægt passer bedst til dig på nuværende tidspunkt?

- Jeg er ikke særlig opmærksom på min vægt
- Jeg forsøger aktivt at opretholde min vægt og ikke tabe mig eller tage på
- Jeg forsøger at tabe mig
- Jeg forsøger at tage på i vægt

Hvilken af følgende situationer beskriver bedst din situation i relation til sund mad?

- Jeg spiser sundt og har gjort det i mere end et halvt år
- Jeg spiser sundt, men har gjort det mindre end et halvt år
- Jeg spiser ikke sundt, men jeg planlægger at gøre det inden for nærmeste fremtid
- Jeg spiser ikke sundt og har ingen planer om at gøre det

Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn?

	1 (Helt uenig)	2	3	4	5	6	7 (Helt enig)
Jeg er den økonomiske type, hvad angår mad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg ser mig selv som en sparsommelig person, og køber min mad så billigt som mulig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nydelsen ved at spise er en stor del af, hvem jeg er	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg ser mig selv som en person, der stræber efter nydelse og gode oplevelser, når jeg spiser et måltid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
At vælge fødevarer, der er gode for mit helbred, er en vigtig del af, hvem jeg er	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg ser mig selv som en person, der bekymrer sig om sit helbred	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn?

	1 (Helt uenig)	2	3	4	5	6	7 (Helt enig)
For mig fungerer mad udelukkende som brændstof til "motoren"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
At vælge fødevarer, som kan vedligeholde eller forbedre min figur, er en del af den jeg er	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg går op i min krop, og for mig er den mad, jeg spiser, en vigtig del af at holde sig i form	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg ser mig selv som en miljøbevidst person	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg køber altid økologisk dyrkede produkter hvis jeg har muligheden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg forsøger at vælge fødevarer der produceres på en bæredygtig måde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

De næste spørgsmål handler om dine madvaner.

Hvor ofte laver du selv mad?

- Dagligt
- 3-6 gange om ugen
- 1-2 gange om ugen
- Sjældnere
- Aldrig

Hvad beskriver dig bedst?

- Omnivor/altspisende (spiser både plantebaserede og animalske fødevarer)
- Flexitar (fleksibel vegetar, der overvejende spiser plantebaseret kost, men også kan nyde kød ind i mellem)
- Pescetar (spiser ikke kød, men spiser fisk og skaldyr)
- Vegetar (spiser hverken kød, fjerkræ, fisk eller skaldyr)
- Veganer (undgår at spise kød, fjerkræ, fisk, mejeriprodukter, æg og andre animalske produkter)
- Andet

Hvor enig/uenig er du i følgende udsagn?

	1 (Helt uenig)	2	3	4	5	6	7 (Helt enig)
Det er vigtigt for mig at spise fødevarer med et lavt saltindhold	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Det er vigtigt for mig at spise fedtfattige fødevarer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er meget opmærksom på, at de fødevarer jeg spiser, er sunde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg spiser altid en sund og balanceret kost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Når jeg køber ind, har det ingen betydning for mig, om fødevarerne er sunde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg spiser det, jeg kan lide uden at bekymre mig om, hvorvidt maden er sund	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ud fra din egen bedømmelse, hvor let/svært har du ved følgende:

	1 (Meget svært)	2	3	4	5	6	7 (Meget nemt)
<i>Hvor ofte laver du selv mad? != Aldrig</i>							
Hvor let har du ved selv at sammensætte et sundt måltid, når du laver mad?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Der findes meget information om sund mad. Hvor let har du ved at finde information, der er relevant for dig?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvor let har du ved at bedømme om information om sund mad er til at stole på?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvor let har du ved at bedømme dine madvaners betydning for din sundhed på lang sigt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hvor enig/uenig er du i følgende udsagn?

	1 (Helt uenig)	2	3	4	5	6	7 (Helt enig)
Jeg har et godt kendskab til de officielle kostråd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

De næste spørgsmål handler om de officielle anbefalinger for vores mad. Hvis du ikke kender svaret på spørgsmålet, bedes du komme med dit bedste bud.

Hvor ofte anbefales det at spise fisk om ugen?

- Mindst en gang som hovedret og flere gange som pålæg
- Mindst to gange som hovedret og flere gange som pålæg
- Mindst tre gange som hovedret og flere gange som pålæg

Hvor mange gange om ugen anbefales det at man højst spiser kød fra okse, kalv, lam eller svin?

- Højst 1 middag og lidt kødpålæg
- Højst 2-3 middage og lidt kødpålæg
- Højst 4-5 middage og lidt kødpålæg

Hvilken type fedt anbefales det generelt at indtage mindst af?

- Umættet fedt, fx olivenolie og rapsolie
- Flerumættet fedt, fx solsikkeolie og majsolie
- Mættet fedt, fx smørblandinger og margarine

Hvor meget frugt og/eller grønt anbefales det at spise om dagen?

600 g frugt og grønt, hvor mindst halvdelen er grønsager

600 g, hvor det enten er frugt eller grønsager

600 g frugt og 600 g grønsager

Hvor mange gram fuldkorn anbefales det at spise om dagen?

Mindst 50 g

Mindst 75 g

Mindst 100 g

Hvad betyder fødevaremærket nedenfor?



*Fødevaren opfylder et eller flere krav om:*

	Sandt	Falsk	Ved ikke
Maksimumgrænse for indhold af fedt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maksimumgrænse for indhold af sukker	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maksimumgrænse for indhold af salt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Økologisk produktion	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minimumgrænse for indhold af fiber og fuldkorn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ingen tilsætningsstoffer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minimumgrænse for indholdet af vitaminer og mineraler	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kantiner på uddannelsesinstitutioner kan blive tildelt dette måltidsmærke, hvis de følger en række principper for sundere mad.



Hvilke principper skal kantinen følge?

	Sandt	Falsk	Ved ikke
Grønsager og/eller frugt udgør mindst 1/3 af alle frokostretter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fisk er brugt mindst 1 gang om ugen i frokostretter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
80 % af råvarerne skal være økologiske	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Der tilbydes gratis koldt drikkevand	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Der må ikke sælges nogen former for slik og søde sager	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Der arbejdes med at begrænse madens indhold af salt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Vurder venligst, hvor godt følgende udsagn passer på dig.

	Ligner mig rigtig meget	Ligner mig en hel del	Ligner mig noget	Ligner mig lidt	Ligner mig ikke	Er nærmest min modsætning
Jeg søger information om sund mad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Når jeg støder på nye informationer om sund mad, undersøger jeg, om de er rigtige	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg tænker ikke over om min mad er sund	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg undgår at se eller høre information om sund mad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tænk tilbage på den seneste måneds tid. Hvor ofte gør du følgende?

	Aldrig	Sjældent	Nogle gange	For det meste	Altid
Planlægger måltider	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laver indkøbslister inden jeg handler	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Medbringer selv madpakke til frokost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Køber frokost i kantinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laver selv aftensmad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Spiser hjemmelavet aftensmad, som en anden har lavet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Køber take-away eller spiser ude	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hvor enig/uenig er du i følgende udsagn?

	1 (Helt uenig)	2	3	4	5	6	7 (Helt enig)	Ikke relevant
Jeg handler ind til flere dage ad gangen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Det er nemt at handle ind	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Varedeklarationerne på madvarer er vigtige for mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Det er nemt at forstå varedeklarationerne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg smider tit mad ud, fordi det er blevet for gammelt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Datomærkningen på mad har stor betydning for sundheden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Display This Question:

If Hvor ofte laver du selv mad? != Aldrig

Hvor enig/uenig er du i følgende udsagn?

	1 (Helt uenig)	2	3	4	5	6	7 (Helt enig)
Jeg bliver glad når jeg laver mad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Madlavning er en byrde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg spiser sundt, når jeg selv laver mad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er god til at lave mad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg kan lave mange forskellige typer mad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg prøver ofte nye retter/opskrifter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg ændrer ofte i opskrifter, så de bliver sundere	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hvor enig/uenig er du i følgende udsagn?

	1 (Helt uenig)	2	3	4	5	6	7 (Helt enig)
Jeg taler med venner og/eller familie omkring sunde/usunde madvaner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Når mine venner spiser usundt gør jeg også	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har svært ved at sige nej til usund mad/snacks	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis jeg spiser på restaurant med mine venner, og de alle bestiller sund mad, bestiller jeg også noget sundt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis jeg spiser på restaurant med mine venner, og de alle bestiller usund mad (fx pizza, pomfritter, sodavand) kan jeg godt finde på at bestille noget sundt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Efter din bedste overbevisning, hvor ofte spiser andre i dit liv sundt i løbet af en helt almindelig uge?

	Aldrig	Sjældent	Nogle gange	For det meste	Altid	Ved ikke/ikke relevant
Min mor spiser sundt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Min far spiser sundt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mine (2-3 bedste) venner spiser sundt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hvornår spiser du mest **usundt**?

- Når jeg er alene
- Sammen med venner
- Sammen med familie

Hvornår spiser du mest **sundt**?

- Når jeg er alene
- Sammen med venner
- Sammen med familie

Hvor ofte spiser du...

	Hver dag	5-6 dage om ugen	3-4 dage om ugen	1-2 dage om ugen	Sjældnere	Aldrig
Morgenmad (den mad, du spiser lige når du står op, eller inden for 1,5 timer efter, du er stået op)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mellemmåltid mellem morgenmad og frokost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frokost (et måltid midt på dagen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mellemmåltid mellem frokost og aftensmad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aftensmad (et måltid om aftenen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mellemmåltid efter aftensmaden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hvor mange stykker frugt spiser du normalt om dagen? (Et stykke svarer til 100 g.)



- mindre end 1
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- mere end 6



Hvor mange stykker grønt spiser du normalt om dagen? (Et stykke svarer til 100 g. Kartofler tæller ikke med.)



- mindre end 1
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- mere end 6

Hvor ofte, på en almindelig uge, spiser du fastfood, såsom burgers, fried chicken, pizza, pomfritter?



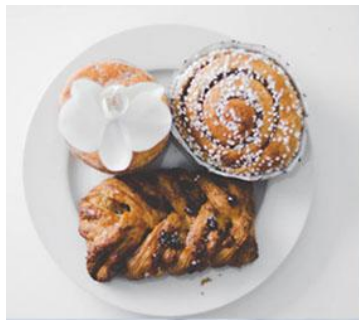
- Hver dag
- 5-6 dage om ugen
- 3-4 dage om ugen
- 1-2 dage om ugen
- Sjældnere
- Aldrig

Hvor ofte, på en almindelig uge, drikker du sukkerholdige drinks, såsom sodavand (bortset fra diet), energidrik, sportsdrink, mineralvand med smag eller vitaminvand?



- Hver dag
- 5-6 dage om ugen
- 3-4 dage om ugen
- 1-2 dage om ugen
- Sjældnere
- Aldrig

Hvor ofte, på en almindelig uge, spiser du søde sager, såsom slik og kage?



- Hver dag
- 5-6 dage om ugen
- 3-4 dage om ugen
- 1-2 dage om ugen
- Sjældnere
- Aldrig

Hvor ofte, på en almindelig uge, spiser du salte snacks, såsom chips og peanuts?



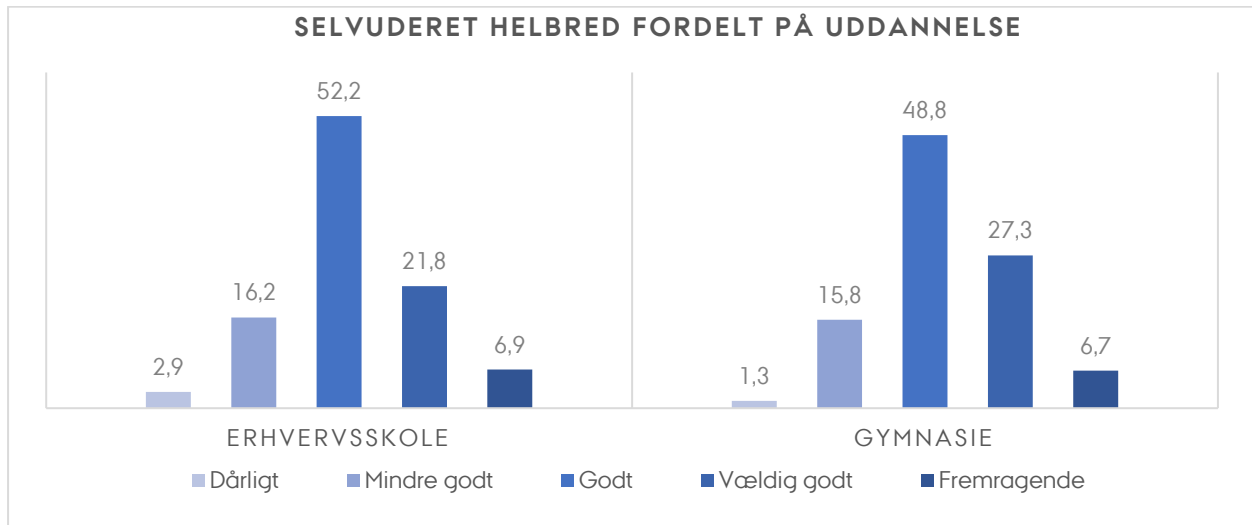
- Hver dag
- 5-6 dage om ugen
- 3-4 dage om ugen
- 1-2 dage om ugen
- Sjældnere
- Aldrig

Det sidste spørgsmål handler om, hvorfor du eventuelt ville begynde at spise sundt eller hvorfor du ville fortsætte med at spise sundt. Forskellige personer har forskellige grunde hertil, og vi vil gerne vide hvorvidt nedenstående udsagn ligner eller ikke ligner dig.

Grunden til at jeg ville begynde at spise sundt eller fortsætte med at spise sundt er:

	Ligner mig rigtig meget	Ligner mig en hel del	Ligner mig noget	Ligner mig lidt	Ligner mig ikke	Er nærmest min modsætning
Fordi jeg ville føle mig skyldig eller skamme mig, hvis jeg ikke spiser sundt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fordi jeg tror, at det er bedst for mit helbred	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg tænker ikke over, hvorfor jeg skulle spise sundt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fordi jeg ville have det dårligt med mig selv, hvis jeg ikke spiser sundt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fordi det er et vigtigt valg, som jeg virkelig ønsker at træffe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fordi det er vigtigt i forhold til at være så sund som mulig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fordi andre skal se, at jeg kan gøre det	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg ved ikke hvorfor jeg skulle spise sundt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

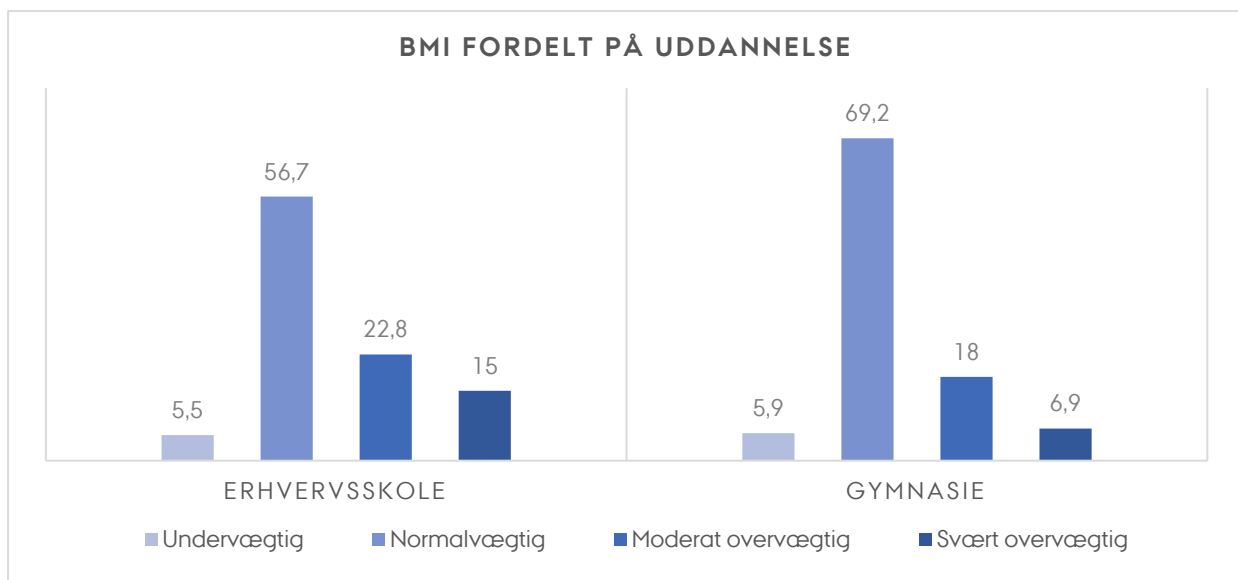
## 9.2 Bilag 2: Helbred



Figur B2.1 Elevernes selvvaluerede helbred fordelt på uddannelse. Alle tal er angivet som valid procent. N= 1001.

### BMI

Figur B2.2 viser BMI fordelt på de to uddannelsestyper, og det ses, at 56,7 % af erhvervsskoleeleverne og 69,2 % af gymnasieeleverne er normalvægtige, mens 37,8 % af erhvervsskoleeleverne og 24,9 % af gymnasieeleverne er overvægtige. Erhvervsskoleeleverne har i gennemsnit en signifikant højere BMI end gymnasieeleverne.



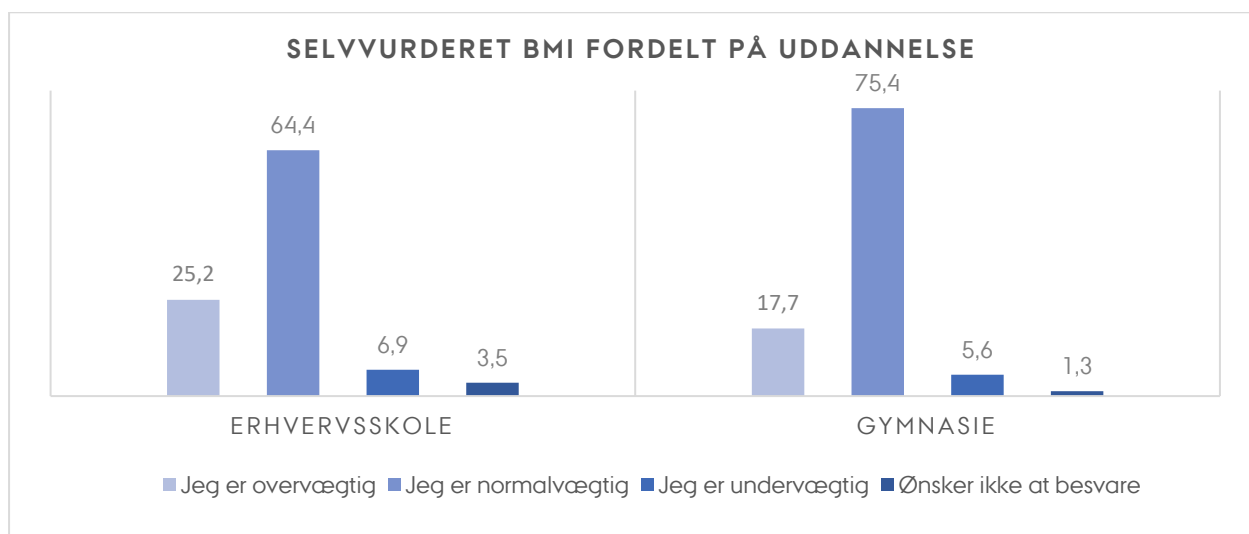
Figur B2.2: BMI er opdelt i fire grupper: undervægtige (BMI under 18,5), normalvægtige (BMI mellem 18,5 og 25), moderat overvægtige (BMI mellem 25 og 30), og svært overvægtige (BMI over 25) (Sundhedsstyrelsen, 2018). Tallene

er angivet i procent. N=917. Signifikans ( $p<0.05$ ) er testet med T-test og ANOVA med Scheffe og Dunnett T3 som post hoc tests.

Kvindelige erhvervsskoleelever har en signifikant højere BMI i forhold til de mandelige erhvervsskoleelever. Samtidig adskilte den yngste gruppe af elever (16-18 år) sig signifikant fra de resterende elever (19-30 år). De 16-18-årige erhvervsskoleelever havde i gennemsnit et signifikant lavere BMI.

For gymnasieelevernes vedkommende var der ingen signifikant forskel mellem kønnene, når det kom til BMI. Der var dog en signifikant forskel mellem aldersgrupperne. Gymnasieeleverne i alderen 16-21 år havde signifikant lavere BMI end eleverne i alderen 28-30 år.

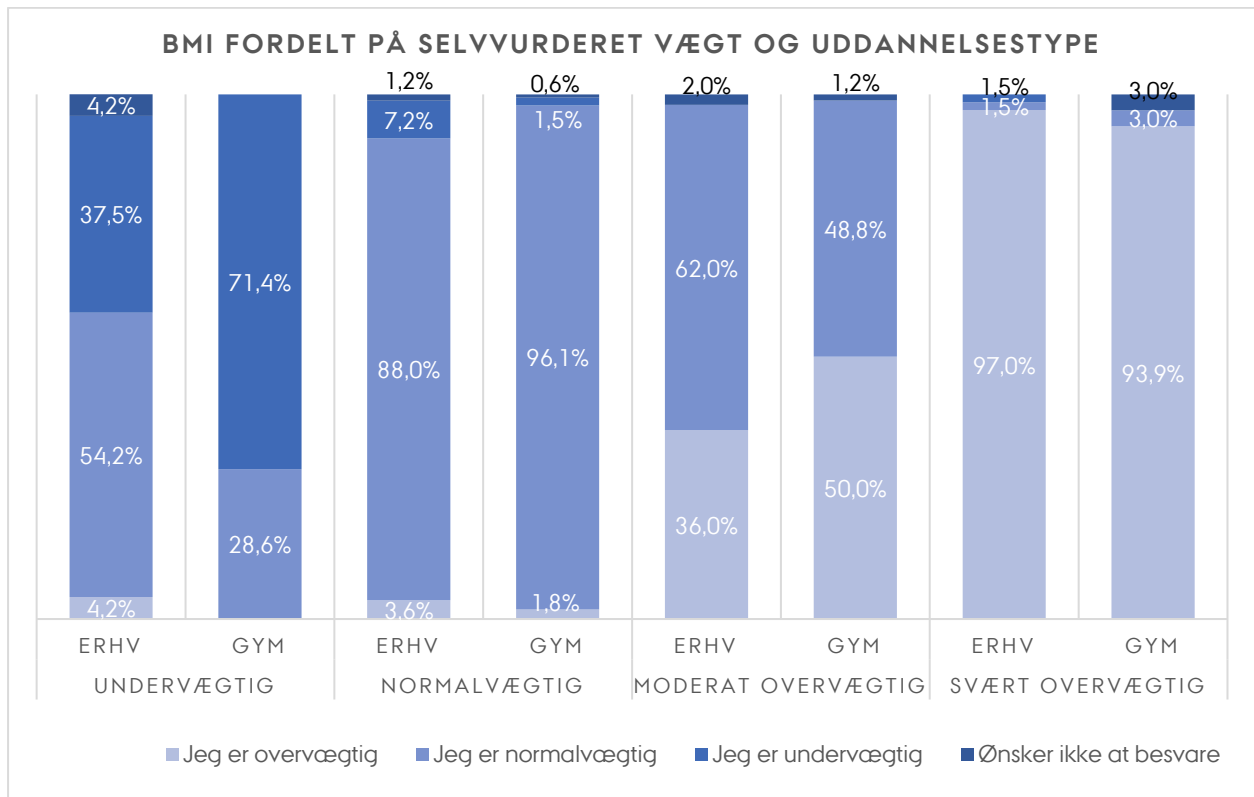
Foruden at respondenterne blev bedt om at angive deres højde og vægt (så BMI kunne udregnes), blev de også bedt om at vurdere om de selv mente, de var under-, normal-, eller overvægtige. Figur B2.2 viser respondenternes selvvaluerede BMI fordelt på de to uddannelsestyper. For begge uddannelser ses det, at langt størstedelen vurderer, at de er normalvægtige (64,4 % for erhvervsskolerne og 75,4 % for gymnasierne), mens cirka en fjerdedel vurderede, at de var overvægtige. Der var ingen signifikant forskel mellem, hvad erhvervsskole- og gymnasieelever vurderede deres BMI til at være.



Figur B2.2: Hvordan vurderer du din vægt? Angivet i procent. N= 1001. Signifikans ( $p<0.05$ ) er testet med T-test.

Ser man på sammenhængen mellem de fire BMI-grupper og deltagernes selvvaluerede vægt, viser der sig en signifikant sammenhæng mellem disse for både erhvervsskolerne og gymnasierne (figur B2.3). For erhvervsskoleeleverne vurderer 97 % af de svært overvægtige sig selv som overvægtige. Dog bemærkes det, at 62 % af de moderat overvægtige vurderer, at de er normalvægtige, hvilket stemmer overens med, hvad der blev fundet i den foregående rapport (Hansen et al., 2019). For gymnasieeleverne vurderer 93,9 % af de svært overvægtige, at de er overvægtige, mens næsten halvdelen af af de moderat overvægtige mener, at de er normalvægtige.





Figur B2.3: Selvvurderet vægt for de fire BMI-grupper, fordelt på uddannelse. Erhvervsskole N=439, gymnasie N=478. Signifikans ( $p < 0.001$ ) og sammenhæng testet via  $\chi^2$  og Cramers V. Cramers  $V_{\text{erhvervsskole}} = 0,476$ , Cramers  $V_{\text{gymnasie}} = 0,609$ .

### 9.3 Bilag 3: Forbrug af usunde fødevarer

Tabel b.3.1: Gennemsnitlig scorer for forbrug af usunde fødevarer fordelt på uddannelse

	Fastfood	Salte Snacks	Sukkerholdige Drikke	Søde Sager
ERHV	2,58*	3,06*	3,55*	3,26
GYM	2,28	2,73	2,63	3,39

Spørgsmål om forbrug blev målt på en skala fra 1 (aldrig) til 6 (hver dag). \*Signifikant ( $p < 0.05$ ) forskel mellem udd., t-test.

Tabel b.3.2: Gennemsnitlig score på sunde og usunde fødevarer fordelt på adfærdsstadiet og uddannelse

	ERHV	GYM	ERHV	GYM
	Sunde Fødevarer		Usunde Fødevarer	
Vedligeholdelsesstadiet	2,43 <sup>*bc</sup>	2,57*	2,72 <sup>*ab</sup>	2,57 <sup>*ab</sup>
Handlingsstadiet	2,27 <sup>*c</sup>	2,32 <sup>*b</sup>	2,97 <sup>*ab</sup>	2,69 <sup>*ab</sup>
Overvejelsesstadiet	1,99 <sup>b</sup>	1,96 <sup>b</sup>	3,45 <sup>a</sup>	3,13 <sup>a</sup>
Det afvisende stadiet	1,7 <sup>c</sup>	1,88	3,76 <sup>b</sup>	3,23 <sup>b</sup>

Spørgsmål om forbrug blev målt på en skala fra 1 (aldrig) til 6 (hver dag). \*Signifikant ( $p < 0.05$ ) forskel mellem adfærdsstadiet på deres pågældende uddannelse, ANOVA med Scheffe og Dunnet T3 som post hoc.

Tabel b.3.3: Gennemsnitlig score på selv vurderet helbred fordelt på adfærdsstadiet og uddannelse

	ERHV	GYM
Vedligeholdelsesstadiet	3,40 <sup>*bc</sup>	3,46 <sup>*bc</sup>
Handlingsstadiet	3,11 <sup>b</sup>	2,99 <sup>b*c</sup>
Overvejelsesstadiet	2,75 <sup>c*d</sup>	2,92 <sup>c</sup>
Det afvisende stadiet	3,14 <sup>d</sup>	3,00

Selv vurderet helbred blev målt på en skala fra 1 (dårligt) til 5 (fremragende). \*Signifikant ( $p < 0.05$ ) forskel mellem adfærdsstadiet på deres pågældende uddannelse, ANOVA med Scheffe og Dunnet T3 som post hoc.

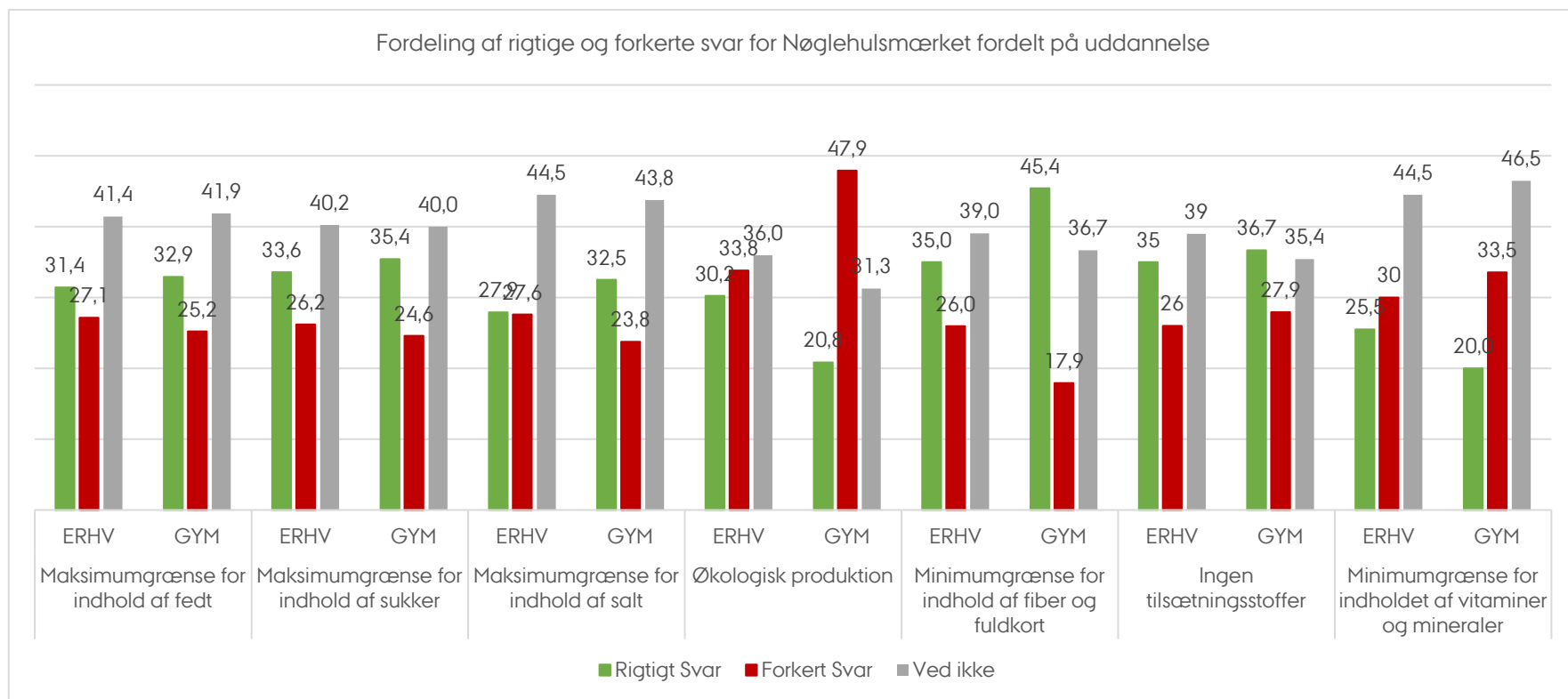
## 9.4 Bilag 4: Food literacy

Tabel B4.1: Gennemsnit af food literacy fordelt på alder, vægtrelaterede mål og uddannelse

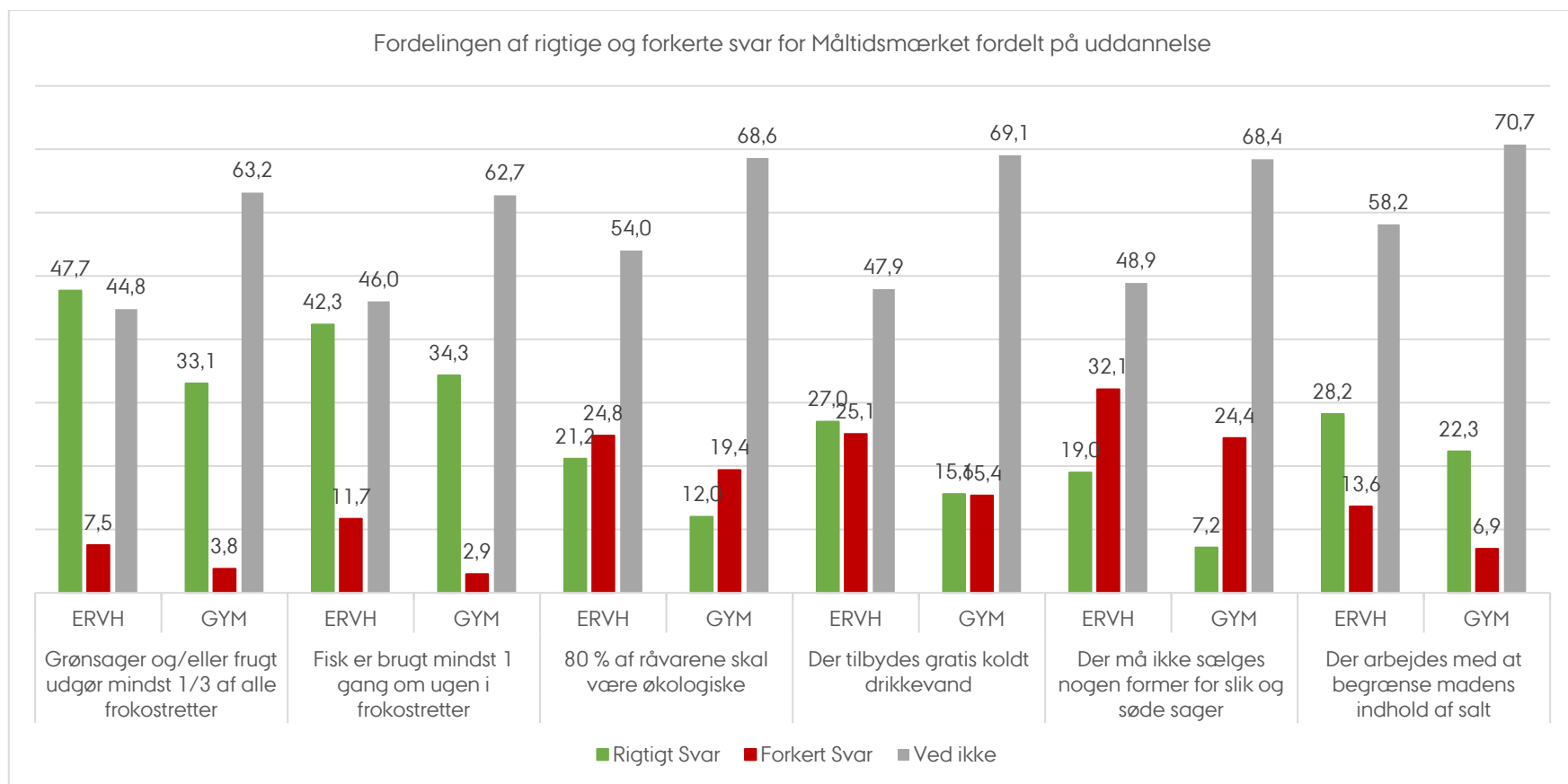
	ERHV	GYM	ERHV	GYM	ERHV	GYM	ERHV	GYM
	Selvtillid		Infosøgning		Planlægning		Varedeklaration	
<b>Alder</b>								
16-18 år	4,22 <sup>a</sup>	4,50	4,17 <sup>*c</sup>	4,73 <sup>a</sup>	2,96 <sup>*cde</sup>	3,63	4,56	4,49
19-21 år	4,13 <sup>b</sup>	4,48	4,42	4,88 <sup>b</sup>	3,17 <sup>*de</sup>	3,81	4,84	4,59
22-24 år	4,59	4,58	4,87 <sup>c</sup>	4,98	3,65 <sup>c</sup>	3,94	4,66	4,63
25-27 år	4,49	4,45	4,88	4,87 <sup>c</sup>	3,81 <sup>d</sup>	3,85	4,58	4,37
28-30 år	4,89 <sup>*ab</sup>	4,96	4,67	5,53 <sup>*abc</sup>	3,93 <sup>e</sup>	3,98	4,32	4,54
<b>Vægtrelaterede mål</b>								
Ikke opmærksom på vægt	4,12	4,32 <sup>*c</sup>	4,12 <sup>*c</sup>	4,87	3,03 <sup>*c</sup>	3,72	4,64	4,24 <sup>a</sup>
aktivt opretholde vægt	4,33	4,67	4,50	5,17	3,33	3,97	4,72	5,04 <sup>*ac</sup>
Forsøger at tabe	4,55	4,76 <sup>c</sup>	4,65 <sup>c</sup>	4,90	3,57 <sup>c</sup>	3,86	4,37	4,39 <sup>c</sup>
Forsøger at tage på	4,53	3,94	4,77	5,37	3,44	3,79	5,21	4,64

Food literacy blev målt på en skala fra 1 (meget uenig) til 7 (meget enig). \*Signifikant ( $p < 0.05$ ) forskel mellem grupper af elever på deres pågældende uddannelse, ANOVA med Scheffe og Dunnett T3 som post hoc.

## 9.5 Bilag 5: Viden



Figur B5.1: Fordelingen af rigtige og forkerte svar for Nøglehulsmærket på uddannelse. N= 900.



Figur B5.2: Fordelingen af rigtige og forkerte svar for Måltidsmærket på uddannelse. N= 886.

Tabel B5.1: Gennemsnitlig viden om kostråd og mærker fordelt på køn, alder, adfærdsstadiet og uddannelse

	ERHV	GYM	ERHV	GYM	ERHV	GYM	ERHV	GYM
	Kostråd		Nøglehul		Måltidsmærket		Samlet viden	
<b>Køn</b>								
Mænd	2,49 <sup>^</sup>	2,92 <sup>^</sup>	1,86	2,25	1,91	1,48	2,06 <sup>^</sup>	2,23
Kvinder	2,80	3,24	2,24	2,63	2,08	1,49	2,37	2,45
<b>Alder</b>								
16-18 år	2,39 <sup>*cde</sup>	3,04	1,91	2,17	2,36 <sup>*de</sup>	2,54 <sup>*</sup>	2,21	2,59
19-21 år	2,74	3,06	2,01	2,17	2,12	1,27	2,27	2,18
22-24 år	2,95 <sup>c</sup>	3,23	1,96	2,22	2,23	1,33	2,37	2,26
25-27 år	3,02 <sup>d</sup>	3,26	2,80	2,89	1,36 <sup>d</sup>	1,23	2,40	2,46
28-30 år	2,89 <sup>e</sup>	3,26	2,36	3,57 <sup>*</sup>	1,29 <sup>e</sup>	1,16	2,18	2,66
<b>Adfærdsstadiet</b>								
Vedligeholdelse	2,92 <sup>*d</sup>	3,26 <sup>a</sup>	2,60 <sup>*</sup>	2,81	2,09	1,41	2,53 <sup>*de</sup>	2,50
Handling	2,63	3,06	1,91	2,07	2,22	1,52	2,24	2,22
Overvejelse	2,58	3,18 <sup>c</sup>	1,85	2,37	2,00	1,49	2,14 <sup>d</sup>	2,35
Afvisende	2,39 <sup>d</sup>	2,33 <sup>*ac</sup>	1,60	2,18	1,61	2,53	1,86 <sup>e</sup>	2,33

<sup>^</sup>Signifikant forskel ( $p < 0.05$ ) målt med t-test. <sup>\*</sup>Signifikant ( $p < 0.05$ ) forskel mellem grupper af elever på deres pågældende uddannelse, ANOVA med Scheffe og Dunnett T3 som post hoc.

## 9.6 Bilag 6: Fordelingerne af frugt og grønt for de forskellige indtag.

Tabel B6.1: Frugt og grønt indtag hos dem der har et usundt indtag

Det Usunde Indtag		
Antal Frugt	Antal Grønt	Score
1	0	1
5	2	1
2	0	1
6	0	0
5	1	1
6	1	1
0	2	1
4	1	1
3	0	1
5	0	0
7	1	1
4	2	1
7	0	0
0	0	1
0	1	1
7	2	1
4	0	-1
6	2	1

Tabel B6.2: Frugt og grønt indtag hos dem der har et middel indtag

Det Middel Indtag		
Antal Frugt	Antal Grønt	Score
5	4	2
1	2	2
7	4	2
3	1	2
6	3	2
5	6	2
7	5	2
4	4	2
6	5	2
2	2	2
6	4	2
7	3	2
5	3	2
1	1	2
6	7	2
4	6	2
0	3	2
7	6	2
2	1	2
4	7	2
7	7	2
5	5	2
6	6	2
0	4	2
4	3	2
4	5	2
5	7	2

Tabel B6.3: Frugt og grønt indtag hos dem der har et sundt indtag

Det Sunde Indtag		
Antal Frugt	Antal Grønt	Score
2	6	4
3	5	4
0	6	3
1	5	4
1	7	4
2	3	4
3	3	4
3	4	4
3	7	4
1	4	4
2	5	4
3	6	4
3	2	3
1	6	4
2	7	4
1	3	3
0	7	3
2	4	4
0	5	3



## 9.7 Bilag 7: Interviewguide

*Der må gerne ændres i rækkefølgen af spørgsmålene, fx hvis respondenter selv kommer ind på emner, der først nævnes senere i guiden. Stil også gerne opfølgende/uddybende spørgsmål løbende, og bed om eksempler for at gøre svarene så konkrete som mulige.*

### Briefing

*Introducer mig selv og projektet*

Vi er interesserede i at høre om dine madvaner, og om hvordan disse evt. har ændret sig de sidste par år. Der er ikke nogen rigtige eller forkerte svar, men hvis du på noget tidspunkt er i tvivl om noget, eller du ikke ønsker at svare, så sig bare til. Uddyb gerne dine svar og kom med konkrete eksempler.

*Informér om, at vi optager, oplys om anonymitet, få underskrift på samtykkeerklæring, oplysninger til gavekortsmodtagelse.*

### Baggrundsspørgsmål

*Bed respondenter præsenterer sig selv*

*(Alder, by, boligsituation, civilstatus, uddannelse, fritidsinteresser)*

### Adfærd og vaner

1. Vi vil starte med at spørge, hvordan din dag forløber, - og herunder: hvad du spiser på en normal dag i forbindelse med dagens aktiviteter:

Prøv at tænke tilbage på dagen i går - hvad spiste du fra du stod på til du gik i seng? Var det en normal dag - eller var der noget, du normalt ville gøre anderledes? (hvorfor?) <sup>[1]</sup>

2. Er dine madvaner anderledes, når du går i skole hhv., er i praktik (hvis vedkommende er kommet til det forløb), spiser med familie eller venner?
3. Hvis du skulle prøve at beskrive dine madvaner, hvordan vil du da beskrive dem? Hvorfor? (spørg efter eksempler)

*(Hjælpe spørgsmål: Hvem laver mad? Laver du selv mad? Hvor ofte? Hvilken type mad? Følges opskrifter? Sundhed? Mere/mindre fastfood/spise ude/færdigretter etc.)*

## Ændret boligsituation: "Det nye liv"

4. Spiser du anderledes nu, hvor du selv har ansvaret? <sup>[2]</sup> (modificeres i forhold til om den unge er samboende)

*(Stikord: laver du de samme retter, køber du de samme ting (som forældre), spiser på de samme tidspunkter..)*

5. Hvordan vil du beskrive dine madvaner/spisevaner:
  - Da du boede hjemme?
  - (Lige da du flyttede hjemmefra?)

(Hvordan og) hvorfor er der forskel (fra da du boede hjemme til nu)?

Hvad tænker du om den ændring, der (evt.) er sket i dine madvaner siden du er flyttet hjemmefra?

6. Når du tænker over dine madvaner på den her måde, hvordan får det dig så til at føle? / har du nogle bestemte følelser, du forbinder med mad og måltider? (Kan du give nogle eksempler, fx på situationer, hvor du føler noget bestemt?)

*(Stikord med følelser – i hvilke mad-relaterede situationer, ville du føle dig ...Nostalgisk/Skamfuld/Utilpas/Utilfreds/Lykkelig osv.)*

## Indkøb

7. Når du handler madvarer – hvordan foregår det?  
(Stikord: Impulskøb / når sulten melder sig, planlagt /indkøbsliste; frekvens (hverdag-ugentligt))
8. Er det vigtigt for dig at vide noget om madvaren? Hvad? <sup>[2]</sup>
9. Lægger du mærke til, om de madvarer, du vælger er har bestemte mærker?  
(Lidt ligesom du kender fra vaskepulver, der kan have fx Svanemærket, der indikerer at varen er blandt de mindst miljøbelastende i den pågældende varegruppe eller astma og allergimærket, der viser at produktet ikke indeholder stoffer, som er kendt for at have en særlig risiko for at give hudallergi.)

Hvilke mærker lægger du mærke til? Er det vigtigt for dig?

Føler du dig hjulpet af mærkerne? Hvordan?

## Måltidet

10. Spiser du primært dine måltider alene eller sammen med andre? Har de mennesker, du spiser sammen med betydning for, hvad du spiser? Hvor sundt du spiser? Hvordan (eksempler)?
11. Er der nogle bestemte situationer, hvor du spiser sundt? Hvilke/hvorfor/med hvem?
12. Er der nogle bestemte situationer, hvor du spiser usundt? Hvilke/hvorfor/med hvem?

## Evner og adfærdsendringer

13. Hvad vil det sige (synes du), at have gode madkundskaber? <sup>[1]</sup>

(Stikord: madforståelse, kendskab til og håndtering af forskellige fødevarer, mærkninger m.m., madlavningsevner..)

Har du selv gode madkundskaber? Hvem har? Hvorfor/hvordan (eksempler)?

14. Synes du selv, du ved, hvordan man spiser sundt? <sup>[2]</sup>. Hvad vil det sige at spise sundt? <sup>[2]</sup>
15. Hvordan sammensætter man et sundt måltid (eksempler)?
16. Hvad vil det sige at leve sundt? Gør du det?
17. Hvis du skulle leve sundere, hvilke (mad)vaner skulle du så lave om?
18. Hvor stor en rolle spiller sundhed/helbred i forbindelse med dine madvalg?
19. Synes du, at (sund) mad er dyrt? Er du nogensinde løbet tør for penge til mad? <sup>[1,3]</sup>. Hvordan håndterede du det? Hvad gjorde du? Hvad spiste du?

### Ressourcepersoner og omgivelser

20. (Hvordan) har du lært om mad (madlavning, indkøb, dyrkning, spisevaner)? <sup>[2]</sup>
21. Har nogen lært dig om mad (madlavning, indkøb, dyrkning, spisevaner)? Hvem? <sup>[2]</sup>
22. Hvor længe har du været involveret i/haft indflydelse på madlavningen?
23. Opsøger du/får du nogensinde hjælp/information, når det kommer til mad (madlavning, indkøb m.m.)?
  - Hvem? (familie, venner, kogeboøger, internet...)
24. Husker du, om du har lært noget i skolen omkring (sund) mad? Hvad? – evt. andre ressourcer?

### Motivation og barrierer

25. Grunden til at din spørgeskemabesvarelse var særligt interessant for os var, at du havde svaret, at du havde planer om at begynde at spise sundt (eller for nyligt er begyndt at spise sundt). Kan du fortælle lidt mere om, hvad der fik dig til at svare sådan?

Hvorfor vil du gerne begynde at spise sundt? – og er du allerede begyndt på at spise sundere end før?  
(Hvad motiverer dig til at spise sundt?/Hvad ville kunne motivere dig?)

Har du en plan for, hvordan du vil gøre det?

(Stikord: støttepersoner?, ifb idræts- eller andre aktiviteter..)

26. Hvilke fordele er der ved at spise sundt?/Hvilke ulemper ved at spise usundt?
27. Er det nemt eller svært at spise sundt? Hvorfor?
28. Hvor vigtigt tænker du, mad er i forhold til at leve godt og have en høj livskvalitet? <sup>[2]</sup>
29. Hvilken betydning kunne det have for dig og din fremtid, hvis du begyndte at spise sundere, tror du? (Skole, job, andre fysiske elementer?)
30. Har du nogle praktiske forslag/ideer til noget, der kunne gøre det nemmere at spise sundt?  
(Stikord: kantineforhold, skolen, venner/familie, indkøbssituationen, opskrifter...)

### Debriefing

Opsummér hvad vi har snakket om. Er de væsentlige pointer forstået korrekt osv.

Er der noget, du vil tilføje?

Tak for hjælpen.

## Referencer til brug for spørgerammen

1. Colatruglio, S., & Slater, J. (2016). Challenges to acquiring and utilizing food literacy: Perceptions of young Canadian adults. *Canadian Food Studies / La Revue canadienne des études sur l'alimentation*, 3(1). doi:10.15353/cfs-rcea.v3i1.72
2. Slater, J., Falkenberg, T., Rutherford, J., & Colatruglio, S. (2018). Food literacy competencies: A conceptual framework for youth transitioning to adulthood. *International Journal of Consumer Studies*, 42(5), 547-556. doi:10.1111/ijcs.12471
3. Vidgen, H. A., & Gallegos, D. (2014). Defining food literacy and its components. *Appetite*, 76, 50-59. doi:10.1016/j.appet.2014.01.010